Chicken Soup for the Soul

شوربة دجاج للروح®

قصص ملهمة ونصائح طبية لحياتك الصحية!

للدكتور جيف براون من كلية الطب بجامعة هارفارد
بالاشتراك مع ليز نيبورنت

قل وداعًا للتوتر



سيطر على مشاكلك الكبيرة والصغيرة في كل يوم

حول كيفية تقليل التوتر واستعادة السكينة
كان يعلم أن الأمر سيكون بهذه السهولة؟
~ د. إيمي جاليياردي

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

الوصول إلى الحقيقة يتطلب إزالة العوائق
التي تعترض المعرفة، ومن أهم هذه العوائق
رواسب الجهل، وسيطرة العادة، والتبجيل المفرط
لمفكري الماضي
أن الأفكار الصحيحة يجب أن تثبت بالتجربة

روجر باكون

حصريات مجلة الابتسامة
* شهر أكتوبر 2016 *

WWW.IBTESAMH.COM

التعليم ليس استعدادا للحياة ، إنه الحياة ذاتها
جون ديوي
فيلسوف وعالم نفس أمريكي

شوربة دجاج

للروح

قل وداعًا للتوتر

شوربة دجاج للروح

قل وداعًا للتوتر

سيطر على مشاكلك الكبيرة
والصغيرة في كل يوم

للدكتور جيف براون من
كلية الطب بجامعة هارفارد
بالاشتراك مع
ليز نيبورنت

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore
...ليست مجرد مكتبة

...not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

للتعرف على فروعنا في
المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublications@jarirbookstore.com

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان
هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناتجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمّل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى ٢٠١٤

يعبر الناشر عن خالص امتنانه لكل الناشرين والأفراد الذين منحوا شوربة دجاج للروح الإذن بإعادة نشر المواد المقتبسة منهم.
يتضمن هذا الإصدار آراء المؤلفين وأفكارهم. وقد تم إعداده لكي يقدم معلومات دقيقة وموثقة في مايتعلق بالموضوع الذي يناقشه. ولا ينخرط الناشر ولا كلية الطب بجامعة هارفارد في تقديم أية خدمات متخصصة سواء كانت طبية أو صحية أو نفسية أو من أي نوع آخر والتي قد ترد بين دفتي هذا الكتاب. ويتوجب على القارئ استشارة متخصص في مجال الطب قبل اتباع أي من المقترحات الواردة في هذا الكتاب.
يُخلي كل من كلية الطب بجامعة هارفارد والمؤلفون ودار النشر بشكل خاص مسئوليتهم عن أية أضرار أو خسائر أو مخاطر — شخصية أو غير شخصية — قد تحدث كنتيجة مباشرة أو غير مباشرة لاستخدام وتطبيق أي من محتويات هذا الإصدار.

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون: ٩٦٦١١٤٦٢٦٠٠٠ + - فاكس: ٩٦٦١١٤٦٥٦٣٦٣ +

Chicken Soup for the Soul®

Say Goodbye to Stress

Manage Your Problems, Big and Small, Every Day

by DR. JEFF BROWN of HARVARD MEDICAL SCHOOL

with LIZ NEPORENT

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore
...ليست مجرد مكتبة

CSS

شوربة دجاج للروح

www.chickensoup.com

المحتويات

الفصل الثالث

~ الوظائف القاتلة - التوتر ومكان العمل ~

الفصل الرابع

~ المنزل هو مصدر الدفء ~

الفصل الخامس

~ الوقاية من الانهيار المالي ~

الفصل السادس

~ الانفعالات والأفكار ~

الفصل السابع

~ راقب توترك ~

الفصل الثامن

~ انزع التوتر من أسلوب حياتك ~

مقدمة

ذات يـوم، وصـف عالم النفس المؤسسـي "كاري كوبـر" ـ وهو مرجع بارز فـي توتـر بيئة العمـل ـ التوتر بأنه "الطاعون الأسـود" لهذا العصـر الحالي. وهـو يعتقـد أن التوتر هو المصدر الرئيسـي، أو المحفز، للأمراض في العالم المتقدم خلال القرن الحادي والعشـرين. ومن الصـعب أن نجادل "كوبر" في ذلـك فـي حين أن الصـلة بين التوتـر وكل الأمراض الرئيسـية الكبـرى قد تم إثباتها.

والتوتـر وباء عالمي. فقد أشـار أحدث اسـتطلاعات مؤسسـة ناشـيونال هيلث إنترفيو سيرفاي أن أكثر من ٧٥٪ من الأشـخاص يشعرون بالتوتر على مدار أسـبوعين، ويعترف نصف عدد السـكان تقريبًا بشعورهم بحالات توتر متكـررة بمسـتويات متوسـطة وعالية خلال تلك المدة. تزايـدت مطالب العمال بالتعويضـات الخاصة بالتوتر والصحة النفسية في الأعوام الثلاثين الأخيرة؛ حيث تعلن بعض الدول أن تلك المطالب زادت بنسـبة ٧٠٠٪ في حين أن باقي المطالب ظلت ثابتة أو تضاءلت.

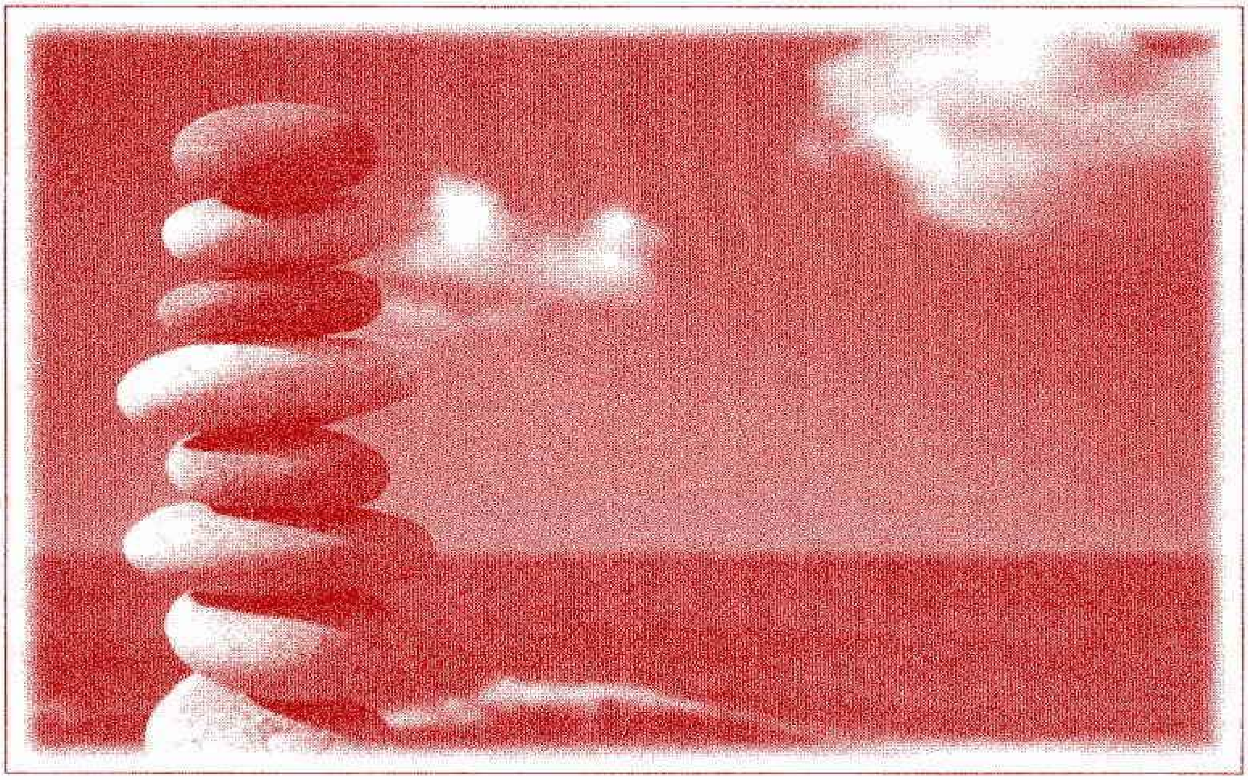
كمـا يوضـح "كوبـر"، فـإن كل هـذه الانفعـالات السـلبية تحدث خسـائر فادحة. فمن الناحية الاقتصـادية فهي تكلف الشـركات الأمريكية حوالي ٣٠٠ مليار دولار سـنويًّا للتعامل مع المطالب وضـعف الإنتاجية وتضـييع أيام من العمل بسـبب شـعور العاملين بالتوتـر في بيئة العمل. أما مـن الناحية الطبية، تشـير الجمعيـة الطبيـة الأمريكيـة إلـى أن ٦٠٪ مـن كل الأمراض علـى الأقل يرجع سـببها إلى التأثيرات السـلبية للتوتر. وخلصـت دراسـة أجرتها جامعة لنـدن علـى مـدار ٢٠ عامًا إلـى أن ردود الأفعال التي لا يمكن السـيطرة عليها الناتجـة عـن التوتـر تعتبـر أشـد خطورة مـن تأثير تدخيـن السـجائر وتناول

الأطعمة عالية الكوليسترول بالنسبة للتسبب في مرض السرطان وأمراض القلب. ومن الناحية الشخصية يصعب تقدير تكلفة مدى الدمار الذي يسببه التوتر للأفراد والعائلات والعلاقات.

نحن نؤلف هذا الكتاب لنبين لك أنك لست وحدك الذي تشعر بأنك مقهور ومحطم من الحياة، ولنبين لك أيضًا أن التوتر ليس نتيجة حتمية. وكما توضح القصص المذكورة في هذا الكتاب والمعلومات العلمية التي قدمناها، فإن هناك بعض الخطوات المحددة والاستباقية التي تستطيع أن تتخذها لتقليل التوتر الذي تشعر به ومدى تأثيره فيك. غالبًا لا تستطيع أن تغير العالم حولك، لكن نعتقد أنه من المهم بالنسبة لك أن تعرف أنك تستطيع أن تغير ردود أفعالك تجاهه.

لذلك واصل القراءة لتعرف كيف ابتكر أشخاص عاديون مثلي ومثلك حلولاً بارعة لمعالجة القلق في حياتهم. بعد ذلك اقرأ شرح أسباب إمكانية نجاح تلك الإستراتيجيات البسيطة غالبًا معك أيضًا. أعتقد أن القدرة على سرد القصص المدعومة بحقائق طبية معروفة يمكن أن تساعدك على السيطرة على القلق في حياتك أيًّا كان مصدره.

~ جيف براون، عالم نفس، حاصل على دكتوراه
في علم النفس وشهادة معتمدة في علم النفس العصبي الإكلينيكي ~



الفصل الأول

توقف عن التصرفِ كأنك ألد أعداء نفسك

الملكة متعددة المهام في معزل عن التوتر

بينما كنت أضع أوراق الخس في الوعاء، سألني زوجي: "ماذا يمكنني أن أفعل؟". كانت أصابعي ترتعش كما لو كنت تناولت كميات كبيرة من الكافيين. قضيت المساء في إعداد طاجن دجاج رائع لضيوفنا المدعوين على العشاء، الذين كانوا على وشك الوصول في غضون عشرين دقيقة، وكان المطبخ في حالة من الفوضى. توقفت لبرهة كي أدلك رقبتي من الشد العضلي الذي لا يزول عنها.

"تفضل". ناولت جريج السكين وأومأت برأسي إلى شرائح العجين المخمر الموجود على صينية المخبوزات. وقلت له: "ادهن الخبز بالزبد وانثر عليه الملح وبودرة الثوم المجفف". وبينما كنت أغسل المقلاة، وقعت عيني أولاً على ساعة الفرن ثم على صينية المخبوزات. كان جريج يدهن كتل الزبد على الخبز مما يتسبب في تمزيق العجين.

قلت له وأنا أجفف يدي وآخذ السكين من يديه: "بحق الله! دعني أفعل ذلك". ثم دفعته للخارج بسرعة وبدأت أفرد طبقات رفيعة من الزبد على حواف الخبز في أثناء نثر الملح وبودرة الثوم المجفف. شعرت بنبض على جانب صدغي وسيطر ألم شديد على مؤخرة رأسي.

قال جريج وهو مستند إلى منضدة المطبخ مشبكًا يديه: "أنتِ لستِ ملكة الكون، كما تعلمين".

"بالطبع لست كذلك" هكذا أجفلت بصوت يملؤه الغضب.

أخـذ جريـج نفسًـا عميقًا وقـال: "إذن، توقفـي عن التصـرف بهذه الطريقة. وتطلعي إلى حالك. أنتِ تبدين متوترة ولا تدعيني أساعدك".

أمسكـت بمنديل لأمسح قطرات العرق المتساقطة من جبيني والتفت إليـه، فاقترب منـي ورفع ذقني إلى وجهـه. وقال لي هامسًـا: "هل بدأنا المرح بعد؟"، فجعلني أضحك لأول مرة في هذا اليوم.

كنـا نقول هذه الجملة لبعضنا "هـل بدأنا المرح بعد؟" عندما يتمكن أحدنـا مـن أن ينـزع الفرحة مـن الأوقات التي مـن المفترض أن تكون سعيـدة. أوضـح لي تذكيره كيـف كان من السهل أن أعـود إلى تصرفاتي القديمة؛ تلك الأيام المليئة بالتوتر التي تسبق حالة الانهيار.

وفـي أثناء تربيتي لأبنائي الثلاثـة، كنت قد توجت نفسي بلقب الملكة متعددة المهام. كنت فخـورة بقدرتي على إدارة المنزل والتدريس بدوام كامـل واصطحاب أبنائـي إلى المدرسة وممارسـة الأنشطة والطهي ليلاً ومساعـدة أبنائي علـى أداء واجباتهم المدرسية وتقييـم المقالات حتى منتصـف الليل. بالطبع، كنت أعيش حياة مليئـة بالتوتر مما يترتب عليه إلغـاء الوجبات والتمارين، لكني كنت أحب الشعور المرضي للنفس بأنني لا يمكن الاستغناء عني. لم أكن أدرك أنني مهيأة لانهيار شديد.

وذات مسـاء أحد أيام الاثنين فـي أواخر فصل الربيع، انهرت تمامًا. كان ولـداي التوأم نيك وكيم في الصـف السادس وكنت أعمل معلمة للغة الإنجليزيـة في مدينة أخـرى، وكان ذلك قبل اختـراع الهواتف الخلوية. كنـت أتولى مهمة توصيل الأولاد إلى المدرسة وإعداد الجدول في تقويمي الخاص بأمانـة. وكان هذا اليـوم بالتحديد حافلاً وقمـت بإلغاء الغداء أيضًـا. وعندما دق جرس الحصة الأخيـرة، ألقيت نظرة علـى التقويم وتأكـدت أن صديقتي الجديرة بالثقة كاثي ستقوم بمهمة اصطحاب ابنيَّ وتوصيلهمـا من وإلى المدرسة. وانشغلت باجتمـاع اللجنة وتسوق البقالة

قبل أن أكون على طريق العودة في تمام الساعة ٤:٣٠. كان المنزل خاليًا. ولا توجد رسائل صوتية على الهاتف. واتصلت بمنزل كاثي، ولكن لم يرد أحد على الهاتف. أين ابناي؟ ولم ترد بقية أمهات زملائهم المرافقين على هواتفهن. كيف يصدر هذا السلوك غير المسئول من شخص محل ثقة عادة مثل كاثي، كيف تأخذ الأطفال إلى مكان بدون حتى أن تتصل بي لتبلغني! في تمام الساعة الخامسة شعرت بألم في صدري وكنت أشعر بصعوبة في التنفس عندما دخل جريج من الباب.

قلت له: "أسرع. عد إلى السيارة واذهب إلى مدرسة الأولاد. ومر على منزل كاثي لترى إذا ما كان هناك أحد في المنزل. سأنتظر هنا ربما يظهران". مشيت على الرصيف؛ حيث كان ظهري يتصبب عرقًا باردًا وأنا أستمع إلى صوت أبواق السيارات متمنية رجوع ابنيَّ. وفجأة ظهر شخصان عزيزان عند منعطف الطريق يحملان حقائبهما على ظهورهما والعبوس يملأ وجهيهما.

صحت "أين كنتما؟" اهتزت ركبتي. " كنت على وشك الاتصال برقم الطوارئ".

أجاب نيك قائلاً: "كنا في المدرسة، ننتظرك".

قال كيم: "كان عليكِ اصطحابنا اليوم يا أمي. اتصلنا بفصلك الدراسي وانتظرنا كثيرًا قبل أن يقرر الآخرون العودة إلى المنزل. في النهاية عدنا مثلهم. أنتِ في مأزق كبير مع آبائهم".

يجب أن أكون قد كتبت أسماء خاطئة في تقويمي! ربما يرتكب أي شخص هذا الخطأ، ولكنني انهرت من الشعور بالخزي والذنب، وكذلك انهارت الصورة التي اختلقتها بعناية لنفسي. تعثرت لبقية الأسبوع وكنت غير قادرة على اتخاذ أبسط القرارات. ونمت خلال عطلة نهاية الأسبوع وكنت بالكاد أستطيع أن أرفع ذراعي. أكد لي الطبيب أن ضغطي كان

مرتفعًا للغاية وأجريت تحليل دم أثبت إصابتي بفقر الدم. كانت هذه هي نقطة التحول بالنسبة لي. كان يجب عليَّ تفويض المهام الكثيرة التي أضطلع بها. كان توجهي هو إن لم أفعل كل شيء بنفسي، فلن يتم شيء بالطريقة الصحيحة. هذا كله لم يدع لي الوقت للاهتمام بنفسي أو الاستمتاع بالحب والسعادة والضحك؛ وهي الأشياء التي أفتقدها.

الآن، أفعل ذلك مرة ثانية في أثناء إعدادي حفلة العشاء وأنسى أن أصدقائي يريدون فقط قضاء وقت ممتع معنا الليلة، لا يريدون عشاء منظمًا ولا تشوبه شائبة. وبدلاً من القيام بذلك، كان ما ابتكرته هي وصفة مثالية للتوتر.

سيصل رفقاؤنا في غضون عشر دقائق وما زال هناك وعاء غير نظيف ومائدة غير معدة وكنت غير متأكدة إذا ما كنت علقت منشفة يد نظيفة في الحمام الخاص بالضيوف. نظرت إلى جريج بتذمر.

فابتسم وقال: "إن لم يكن المرح قد بدأ، إذن فلماذا تفعلين ذلك؟".

فحصت المطبخ بعيني. الغداء كان معدًّا لكن الحوض كان متسخًا بالشحوم. التقط جريج قطعة من الإسفنج وقال: "أستطيع التعامل مع ذلك".

قلت: "أعلم أنك تستطيع. وأرخيت كتفيَّ قليلاً حين غادرت الغرفة. فكرت في ذلك اليوم البعيد الذي غير حياتي، واسترجعت الذكريات اللطيفة حين كنت أعزل نفسي عن المهام وأسمح للآخرين بمساعدتي، كنت سعيدة ولا أشعر بالتوتر. في الحمام قمت بتلميع شفتيَّ وصففت خصلات شعري المجعد. وفحصت وجهي في المرآة. أطلقي العنان لنفسك، قلتها معاتبة المرأة التي تنعكس صورتها على المرآة. اقبلي طريقة إنجاز الآخرين للمهام وإذا لم يفعلوها بطريقتك، فماذا في ذلك؟

عندما تجولت في المطبخ كان الرخام نظيفًا وغسالة الأطباق ممتلئة. أضـاء جريـج شمعة وكانت تنبعث مـن الغرفة رائحـة الصنوبر الطازج. وجدتـه يستنـد إلى سور الباحـة الخارجيـة، ويدير ظهره لـي، مستمتعًا بتلـك الأمسية. كم أشعر بالامتنان أن يكون لي زوج يذكرني بما هو مهم. عندمـا أتقاسم الأعمـال المنزلية، فإنني أتخذ خطـوة أساسية للتخلص مـن التوتر. هل كنت أريد خبـزًا محمصًا بالثوم مثاليًّـا أم قضاء أمسية يسودها جو من الألفة مع زوجي وأعز أصدقائي؟

خرجـت ولففـت ذراعي حول خصـر جريج. وشاهدنـا مشهد غروب الشمـس وأشعتها تنسـاب عبر أوراق الشجر فتجعلها تتـلألأ. قل شعوري بالشـد في رقبتي وزال الصداع. فعيش اللحظة بدون الحاجة إلى سيطرة يشعرني بالحرية.

قلت لـ جريج: "إنني أشعر بالمرح الآن"، وكنت أعني ما أقوله.

كان جريج يمسك بيدي في اللحظة نفسها التي دق فيها جرس الباب.

~ سارة جو سميث ~

ليست نهاية العالم

يقولون إنني كثيرة الحركة؛ لا أجلس أبدًا ولا أستريح منذ أن ولدت. كنت طفلة عصبية وقلقة؛ فكنت غالبًا أقلق بشأن أشياء يتقبلها الأطفال الآخرون. كنت قلقة بشدة بشأن إرضاء الناس وفشلي في ذلك كان يتسبب في لوم النفس بشدة. عندما كنت في الخامسة من عمري أُجبرت على عزف مقطوعة موسيقية صعبة في حفلة بيانو، كنت مرعوبة من ألا أقوم بالعزف كما يجب. سرت على المسرح وأصابني الإعياء الشديد وأنهيت الحفلة الموسيقية قبل أن أعزف مقطوعة واحدة. وبعد مرور عدة سنوات اشتركت في مسرحية مدرسية وأبهرتني أضواء المسرح الساطعة - وجعلتني أتعثر على خشبة المسرح فغادرت مسرعة وسقطت أمام المتفرجين.

أصبحت خائفة بشدة من إخفاقي وإهانة نفسي أمام الناس وبدأت أتجنب المناسبات الاجتماعية. ماذا لو قلت شيئًا خاطئًا أو أسقطت شيئًا أو فعلت شيئًا يجعلني أبدو غبية؟ فشيء بسيط مثل الذهاب إلى حفل عيد ميلاد يسبب لي الكثير من التوتر لدرجة أنني كنت أختفي في غرفة نومي لأمتنع عن الذهاب.

وفي مرحلة مبكرة من طفولتي، حسمت أن الكون مكان غير ودود ويستهدفني. كنت أبالغ في مشاكلي. شعرت بأنني مهزومة وغير قادرة على المواجهة والتكيف، ويمكن لأتفه الأشياء أن يصيبني بالشلل.

كنت أتحاشى التعامل مع الناس بقدر الإمكان لأنني كنت أؤمن بأن الناس سبب توتري. وبالطبع، لم يفلح هذا الأمر. ما زلت أعاني التوتر في حياتي لكنني كنت في هذه اللحظة وحيدة أيضًا.

وذات يـوم كنت في طريقـي إلى محل تجاري ثم تعثرت على الرصيف وسقطـت على ركبتـي. جاء رجل مسن لمساعدتي علـى النهوض وسألني عما إذا كنت جُرحت.

أجبـت قائلة: "لا، أعتقـد أنني بخير لكنني فقـط أشعر بالاضطراب والإحراج بعض الشيء".

قـال "إن لم تكن ركبتك قـد كُسرت، إذن فهذه ليسـت نهاية العالم، أليـس كذلك؟ ليس هناك سبب للإحراج. كلنـا نسقط أحيانًا. أنت بخير الآن"، قالها ثم مضى في طريقه.

رنت كلماته في أذني مثل الجرس الكبير. لقد تعرضت لسقوط بسيط وفعلاً شعرت بأنني غبية، لكن لم تنكسر ركبتي وهذه ليست نهاية العالم. أدركـت أنني لم تكن لدي أيـة مشكلة في حياتي تتسبب في كسر ركبتي أو تتسبب في إنهاء العالم.

وفجـأة أدركـت أن كل شـيء في نصابـه الصحيح ولم تعـد مشاكلي ضخمـة بهـذا القـدر الذي كنـت أظنه . كانـت معظم مشاكلـي مرتبطة بالمستقبل، وقليل منها كان مرتبطًا بيومي هذا أو حتى ذلك الأسبوع.

بدأت أدون أكثر الأشياء التي كانت تزعجني: الديون، المال، المشاكل العائليـة، صوت الضجيج الغريب يأتي مـن أسفل غطاء محرك سيارتي. أيًّـا كانـت المشكلات كبيـرة أم صغيـرة أكتبها على ورقة ثـم أضعها في صنـدوق. وفي آخر يوم فـي الشهر أفتح الصندوق وأقـرأ قائمة مشاكلي "المفزعـة". واكتشفـت أن معظـم مشاكلي لم تحدث علـى الإطلاق. أو حتـى إذا حدثـت، فإنها لم تكن بالسوء الذي تخيلتـه أو أن المشكلة حُلت مـن تلقاء نفسها بدون تدخـل مني. العالم لم يحتج إلى مساعدتي. يا لها مـن راحة كبيرة ألا تكون مسئولاً عن العالم! لـم يكن واجبًا عليَّ أن أكون مثاليـة. فـلا بأس في أن ترتكـب أخطاء. لا بأس فـي أن تكون مخطئًا. لا

بأس في عدم معرفتك كل الإجابات. لا بأس في أن تفشل. في الواقع لا بأس في أن تفشل بشكل رائع ومهيب ومذهل.

مع مرور الوقت، قل عدد الملاحظات التي أضعها في الصندوق، وظل الصندوق فارغًا لعدة أشهر. هذا لا يعني أنني ليس لديَّ مشاكل أو أنني لا أقلق أو أنزعج. إنني ما زلت أقلق وأشعر بالتوتر بشأن أمور في حياتي، ولكنني أدركت أن أشياء قليلة للغاية هي التي تستحق أن أنزعج بشأنها، وليس هناك شيء سيئ بالقدر الذي أعتقده.

عندما تدخل حياتي مشكلة جديدة، أسأل نفسي إذا ما كانت ستتسبب في إنهاء العالم أو ستكسر ركبتي. إذا كانت الإجابة بـ "لا" أدوِّنها وأضعها في الصندوق.

أشكر هذا الرجل المسن؛ فهو ظهر في حياتي فقط لدقيقة أو دقيقتين ولكنه غير حياتي للأبد. أشعر بأنني قللت التوتر في حياتي بنسبة ثمانين في المائة. بدأت أخرج أكثر وأكون صداقات جديدة، وشعرت بأنني شخص آخر. مؤخرًا قمت بالعزف على البيانو في حفلة واكتشفت أنني حقًّا لا أجيد ذلك. حسنًا- جعلت الجميع يضحك وضحكت معهم. لم أعد أخشى المناسبات الاجتماعية أو الاندماج مع الناس. إذا اقترفت خطأً أو سكبت شيئًا أو حتى وقعت على وجهي، حسنًا كلنا نسقط أحيانًا وهذه ليست نهاية العالم!

~ أبريل نايت ~

اعترافات مستشارة
السيطرة على التوتر

الأزمـات هـي أروع معلم لك. ففـي عام ١٩٧٨، تعرضـ زواجي للانهيار، كنت على وشك إتمام الثلاثين من العمر وابني ذو السنوات الثلاث يتوسل لأقلع عن التدخين. كنت محبطة؛ لذلك حجزت في جلسات التدليك غير مدركة أن ذلك سيصنع معجزة ويمهد الطريق للسلام ويغير كل شيء في حياتي.

قبـل ذلك الحين لم أكن أعرف ماذا تعني كلمة استرخاء. كنت أعمل ممرضـة فـي وحـدة العناية المركـزة وكنت أعيشـ في حالة مـن التوتر والخـوف. لقد كان المـوت والحزن رفيقيَّ الدائميـن. كنت أشرب عشرة أكـواب مـن القهوة فـي اليـوم وأمارس القليل مـن التمرينـات وأستهلك الكثيـر من السكريات والدهون. لم أكن أعلم ماهية الشعور بكوني هادئة ومسترخيـة والشعـور بالسـلام الداخلـي أو التمتع بذهن صـافٍ متفتح ويقظ ومرن.

عندمـا سألتني ميمي - إخصائيـة التدليك - عن المكان الذي أشعر فيـه بشـد عضلي في جسدي، لم أكـن أعرف كيف أجيبهـا. إذا لم أعانِ صداعًـا أو أجـرح نفسـي، فإننـي لا أشعـر بجسـدي أبـدًا. قامت ميمي بحـركات إيقاعيـة ناعمة على أطرافي، ثم ضغطـت بشدة على عضلاتي كأنهـا تعجن الخبز. اختفى الشد بعـد لمساتها. أغمضت عيني واندفعت نحـو عالم أكثر روعة، لا توجد به حالات انفصال وبه من يهتم بي، وعالم يدار فيه كل شيء من تلقاء نفسه. كانت الفكرة التي ترفرف على شعوري

هــي التحرك بانسيابية عبر أحلام اليقظة. هل كان ممكنًا أن أشعر بهذا الشعور الجيد وأكون على قيد الحياة؟

بعــد جلسة التدليك سرت فــى الشارع وجلست فــي حديقة. انعكست أشعــة شمس الربيع على أوراق الأشجار. كانت السناجب السوداء تتسلق الأشجار وتنزل من فوقها، وتتوقف لتنظر إليّ من آن لآخر. سالت الدموع علــى وجنتــيَّ وتساءلت عمــا قد حدث. شعــرت بالتناغــم والارتباط بكل مــا حولي. وفي قــرارة نفسي ، اتخذت قرارًا لأن أعيشــ حياة مسترخية. لــم أكن أعلم ماذا يعني ذلــك ولم أخبر أحدًا قــط برغبتي. وباسترجاع الذكريات، أدركت أنها كانت المرة الأولى التي أشعر فيها بأنني على قيد الحيــاة وفي حالة من التراخي واليقظة. أردت المزيد. رأيت احتمالية أن أعيشــ ككيان واحــد مع جسدي وعقلي وروحي، وهو خيــار لم أكن أعرفه أبدًا من قبل.

وبعــد مرور شهــر، بدأت أدرس تقنيات التدليــك بهدف أن أدمجه مع ممارســة التمريض. وفي سبعينيات القــرن العشرين، لم يكن أحد يسمع عــن التدليــك العلاجي داخل العيادات. ولكن فــي منتصف الليل، عندما يتم إعطاء جرعات المسكن ويكون الشعور بالألم مستمرًّا، يريد المرضى أن يجربــوا أي شيء. لقد شهــدت معجزات يصعــب تفسيرها. وسرعان ما وضعــت تصورًا وتأملاً وتخيلاً متصورًا لأدواتــي، كما أعددت أشرطة صوتية للمرضى وأسرهم لاستخدامها بأنفسهم.

وكلمــا تعلمــت أكثر وجــدت مليون طريقــة لتحويل تجربــة التوتر إلى فرصــة للاسترخاء. وفي عام ١٩٨٦ ، كنــت أدرس مجموعة من الأساليب للسيطــرة على الألم والتوتر في المستشفيــات. واستجابة لدعوة عرضت علــيّ، قضيت عشرة أيام فــي وحدة سرطان الأطفال في باريس في معهد كوري. وفي عام ١٩٨٧ ، ألفت كتيبًا بعنوان: *Ten Five-Minute Miracles: How to Relax* ونشرته على نفقتي الخاصة.

وفي نقطة ما على طول الطريق، أدركت أن تطوير طرق للاسترخاء صار تدريبًا روحانيًّا خاصًّا بي. كان هذا مفيدًا لي. فعندما انزلقت على رصيف مغطى بطبقة من الجليد وشُرخ كاحلي، استندت إلى مبنى ملتقطة أنفاسي ووقفت قليلاً في لحظة تأمل. وفجأة هدأ الألم. تخيلت هالة الشفاء تتدفق إلى كاحلي وأنا أردد دعاء خاصًّا بي وبعد ذلك سرت مسافة على امتداد ست بنايات حتى منزل صديقتي. مرة أخرى عندما صادفت حادث سيارة، استطعت أن أعلم سريعًا أسلوب التنفس للمصاب لأساعده على استقرار حالته حتى تأتي سيارة الإسعاف. عندما كنت أجري عملية جراحية كبرى في البطن، تهيأت عقليًّا وعاطفيًّا وجسديًّا وروحانيًّا وخرجت من المستشفى في حالة تعافٍ مبكرًا قبل أربعة أيام من الفترة المتوقعة. عندما كانت صديقتي جيني تحتضر، اعتمدت على طرقي لتخفيف ألمها وحزنها اللذين استمرا على مدار عامين، وللتغلب على حزني.

سيطر عليّ اعتقاد بأنني إذا تدربت مدة أطول وباجتهاد كافٍ، لن أعاني التوتر في حياتي. ما تعلمته هو أنني حساسة وسريعة التأثر؛ وهذا جعلني أشعر بأن كل ما في الحياة يدفعني أكثر نحو التوتر. مكنت نفسي أن أعيش بالكامل ولا أكبح المشاعر من خلال العادات القديمة مثل تناول الكافين أو الإسراف في الطعام أو التدخين أو التركيز على مآسي الآخرين. أشعر بالابتهاج لأنني أشهد حالات الصعود والهبوط والهدوء والفزع والبساطة والتعقيد. أحب أن أكون قادرة على التعامل مع حالات التوتر الشديدة والبسيطة بأمان أحيانًا وبقلق أحيانًا أخرى حتى أثق بقدرتي على التعامل. لكن إدراكي معرفة الفرق وامتلاك ذلك الخيار هما حقًّا معجزة واهبة للحياة.

~ شيرلي دان بيري ~

إجازة

قضيت للتو يومًا طويلًا حارًّا ومرهقًا آخر في مساعدة جانيت - أعز صديقاتي - لترتيب منزلها. وخلال الأسبوعين الماضيين قمنا بتنظيف ثلاث غرف وتخلصنا من المراسلات والملفات التي كانت تحتفظ بها على مدار سنوات ونظمنا أوراقها الطبية والمالية. ووضعنا نصف مجموعة الكتب الخاصة بها في صندوق كما وضعنا ثلاثة أرباع ملابسها وحليها في حقيبة. وبما أن قوتها وتركيزها تضاءلا نتيجة للمعالجة بالإشعاع لسرطان المخ، فإنها كانت تقضي معظم الوقت جالسة أو راقدة بينما أقوم أنا بالتعبئة في الصناديق والحقائب وإنزالها إلى الطابق السفلي.

وفي آخر يوم من الأسبوع الثاني لعملية التنظيم، كنت متعبة مثلها تقريبًا. أخبرني طبيبها الخاص أنها تحتاج إلى مغادرة منزلها المكون من طابقين حيث إنها لم تعد تستطيع صعود السلالم. لقد خططت بالفعل للانتقال للعيش مع زوجها السابق وهو لديه حمام في الطابق الأرضي وغرفة معيشة يمكن توسيعها لتكون غرفة نومها الخاصة.

لم يكن لدينا مزيد من الوقت. كانت تريد أن تتخلص من كل ما لا تحتاج إليه في حالة ... بالرغم من أننا لم نقل هذا قط، إذا ما كان هناك خوف كامن من أنها حين ترحل ربما لا تعود مرة أخرى.

قمت بإنزال آخر صندوق إلى الطابق السفلي وعدت إلى حجرة نوم جانيت. قلت لها، وأنا أحك ظهري الذي لم يعد يحتمل كل هذا الجهد البدني: "ها قد انتهينا. كل شيء تمت تعبئته في صناديق وحقائب موجود عند الباحة الأمامية وجاهز للنقل". نظرت حول الغرفة، ثم قلت لها

"علـى مـدار العشرين عامًـا الذي عرفتـك فيها، لم تبـد الغرفة بمظهر أفضل من ذلك".

تنهدت. "من كان يعلم أن العلاج بالإشعاع سيحولني إلى مدبرة منزل أفضل؟ بالرغم من أنك أنت الذي تقوم بكل شيء" .

"هـذا واجـب الصديق المخلص"، وكـدت أن أقول لهـا إن بإمكانها رد الجميـل لي يومًا ما؛ ولكنني توقفت. مـا إن انتشر السرطان في مخها ورئتهـا وكبدها حتى أصبح مـن المستحيل بالنسبة لها أن تتمكن من فعل ذلـك لي. إنها لا تحتاج أن أذكرهـا. أمسكت لساني عن الكلام وتصنعت الابتسامـة. "فقط لا تخبـري والدتي بأنني قمت بهـذا العمل العظيم في منزلك وإلا فستتوقع مني فعل الشيء نفسه في منزلنا".

وبمـا أنها تعرف والدتي جيدًا، ابتسمـت جانيت وقالت: "من الأفضل أن تعود لمنـزلك وإلا فإن قططك ستعتقد أنك هجرتها".

"هـل أنتِ متأكدة من أنـك لا تريدينني أن أبقـى؟" بالرغم من أنني علمـت أن أختهـا الكبرى دينيـس التي كانـت تعيش معها ستعـود قريبًا، ترددت.

هـزت رأسها واستقرت على سريرها فـي وضع أكثر راحة. " أشكرك حقًّا، لم أكن أستطيع فعل ذلك بدونك".

أومـأت برأسي وما زلـت أشعر بالقلق بشأن تركهـا وحيدة. بعد ذلك فكرت في رحلة العودة التي ستستغرق ٤٥ دقيقة وخرجت.

ركبـت سيارة ثم مترو الأنفاق وبعد ذلك حافلـة إلى أن جررت نفسي على السلالم حتى وصلت إلى المنـزل. ألقيت حقيبتي في الردهة وانهرت علـى الأريكة. لقـد استنفـدت كل طاقتي خـلال الأسبوعيـن الماضيين اللذين قضيتهما في مساعدة جانيت. كان منزلي في حالة من الفوضى. فالأطباق متراكمة في الحوض وعلى المنضدة. كانت تبدو غرفة المعيشة

كمـا لو كان إعصار ضربها تاركًا الجرائـد والكتب والأوراق والملفات في جميـع أنحـاء أرضية الغرفـة ومنضدة القهـوة والكراسي. لـم تكن بقية المنزل بحالة أفضل من ذلك.

أطعمت القطط. وبعد ذلك كنت متعبة لدرجة أنني لم أستطع الطهي، فتناولـت ساندويتشًا من الجبن والمربى، وتعهدت لنفسي أن أقوم بشراء لوازم البقالة قريبًا. وتعهدت لنفسي أن أبدأ في تناول أطعمة صحية مرة أخـرى. وتعهـدت لنفسي أن أعـود للحمية الخاصة بـي. وتعهدت لنفسي أن... والقائمة تستمر.

وبينمـا كان رأسـي يتساقـط من الإعيـاء تذكرت أنني لـم أطلع على بريدي الإلكترونـي منذ أن تركت جانيت هذا الصباح. سحبت نفسي من علـى الأريكة ومشيت بتثاقل عبـر الردهة إلى مكتبـي. تجاهلت الفوضى التي عمت المكان وفتحت الحاسوب.

اللعنـة! هناك بريـدان إلكترونيان من مشرفة مجموعـة الكتابة عبر الإنترنت الخاصة بي. قرأت الرسالة الأولى وأدركت أنني نسيت أن أرسل تمريـن الكتابة الأسبوعي الخاص بي للمجموعـة. ذكرت الرسالة الثانية أن العديـد من الأعضاء سألوا عما حدث لذلـك التمرين الأسبوعي. كان من المفترض أن تنتظر المشرفة جويس ساعة أخرى قبل إرسال التمرين بنفسها. نظرت إلى ساعتي فكان ذلك قبل ثلاث ساعات مضت.

أسرعـت لإرسـال بريـد إلكتروني. "جويسـ إنني آسفـة. لقد نسيت وحسب. سأقوم به الأسبوع القادم. أعدك بذلك".

ردت علـيّ خلال عشر دقائق. "هـل أنت متأكدة؟ أعلم أنك مضغوطة بشـدة بسبب مرض جانيت. أستطيـع بسهولة أن أجعل شخصًا آخر يقوم بذلـك. ربما يتطوع مورين وفيونا لأنهما يعلمان مدى انشغالك في عملك، أو أستطيع أنا القيام بذلك".

بـدأت أكتب ردي. "لا، حسنًا سأكتبه على التوفي تقويمي". بعد ذلك
توقفت. فإرسال التمرين لا يأخذ سوى بضع دقائق، ولكن في ذلك الوقت
لم يكن لـدي تلك الدقائق ناهيك عـن الطاقة أو القـدرة العقلية. هناك
ثلاثة أشخاص يعرضون المساعدة وكان ردي هو الرفض لأتحمل التزامًا
آخر؛ لكن هذه المرة كان التزامًا يمكن إنجازه بواسطة شخص آخر.

أغمضت عيني وأخذت نفسًا عميقًا.

مسحـت ما قمت بكتابتـه، وبدأت ثانيـة. "أشكرك جويـس. أعلم أن
مورين أو فيونا أو أنتِ ستقومون بعمل رائع".

أغلقـت الحاسوب وعدت إلى غرفة المعيشة. ما زالت الكتب والأوراق
متراكمـة في كل مكان ولكننـي أدركت أنه عند ترتيـب الأولويات لم تكن
غرفـة المعيشة المرتبـة أو المطبخ أو المكتب المرتـب بنفس قدر أهمية
مساعـدة الصديـق. ستستمر هـذه الفوضى حتى الغد وبعـد الغد واليوم
الذي يليه. سأرتب هذه الفوضى حين يمكنني ذلك.

الآن، كنـت بحاجة إلى إجازة من المسئوليـة والتوقعات، لأقضي وقتًا
مـع نفسي. حفرت فـي ركام الكتب ووجـدت كتابًا ممتعًا لأقـرأه وقضيت
أمسية هادئة.

~ هارييت كوبر ~

توقف عن التصرف كأنك ألد أعداء نفسك

مقدمة

هل تساءلت من قبل لماذا تشعر بالانزعاج الشديد عندما تجرب فعل أشياء كثيرة للغاية دفعة واحدة؟ ذلك بسبب أنك تنهك دوائر الشبكات العصبية الخاصة بك وتشتت ذهنك. وتضيق مساحة القشرة الأمامية للدماغ؛ وهي الجزء المسئول عن التركيز والانتباه والذاكرة العاملة بالإضافة إلى مهام أخرى، ولذلك فالمعلومات لم تعد تصل إلى الأجزاء الأخرى للمخ. وزيادة الاستثارة العصبية مطلوبة بشدة لكن بدلاً من ذلك يتضاءل النشاط. الأمر الأكثر سوءًا أن عقلك يحاول أن يتبع مبدأ فرق تسد. فالنشاط الذي يجري بشكل طبيعي من خلال نصفي المخ مرة واحدة - من المفترض أنه يقوي الاتصال بين التفكير وأداء المهمة. بدلاً من ذلك ينقسم الاتصال بين النصف الأيسر من الدماغ والنصف الأيمن من الدماغ. وبدلاً من التضاعف، ينقسم نشاط المخ إلى جزأين متساويين. وبدلاً من تحقيق كل شيء ينتهي بك الأمر غالبًا بعدم إنجاز أي شيء. وأعتقد أن أي شخص من الأشخاص الماهرين متعددي المهام الذين شاركوا بقصصهم في هذا الفصل سيوافقونني في الرأي.

التحميل الزائد في العصر الحديث

تعدد المهام، وهو فن أو مهارة فعل أكثر من شيء في الوقت نفسه بمثابة شيء نحب أن نفعله جميعًا. حسنًا ربما بعضنا لا يحبه، لكن نعتقد أن ذلك

مطلب يوفي باحتياجات العالم اليوم. في العمل لا تستطيع أن تركز فقط على كتابة تقرير، يجب عليك أيضًا أن تستمر في فحص البريد الإلكتروني الخاص بك وترد على مكالمات الهاتف المتكررة. بعد ذلك يتبعك البريد إلى المنزل ويسلب منك التركيز في طهي الغداء ومراجعة الواجبات والدردشة مع شريك حياتك. فالرسائل النصية ومكالمتان هاتفيتان أو ثلاث تتسابق على جذب انتباهك. وفي حالة أنك لست منهكًا بعد، فالتليفزيون وأجهزة الأيباد ومواقع الفيسبوك وتويتر واليوتيوب وغيرها من مصادر وسائل الإعلام الاجتماعية المحيرة للعقل والتي تضاف إلى ضجيج الوسائط المتعددة. لكن كما أوضحت قصة الملكة متعددة المهام، فإن فكرة تعدد المهام تسبق عصر التحميل الزائد الإلكتروني والرقمي.

وبفضل انتشار التكنولوجيا والأجهزة الحديثة، قد بدأنا في القيام بمهام متعددة بمستويات جنونية. وجدت الدراسات الرصدية أن مستخدم الحاسوب العادي في العمل ينتقل بين الويندوز وفحص البريد الإلكتروني بمعدل ٣٧ مرة في الساعة. ويقول أكثر من ٩٠٪ من العاملين إنهم يأخذون المراسلات المتعلقة بالعمل خارج المكتب، ويعملون في أثناء الإجازات وفقًا لدراسة خاصة بشركة لكسمارك إنترنشونال. يقول حوالي ٧٥٪ إنهم يظلون متاحين خلال عطلات نهاية الأسبوع ويعترف ٢٠٪ أنهم يقاطعون المشاركات الاجتماعية لأسباب تتعلق بالعمل.

ونفترض جميعًا أننا نستطيع أن نتعامل مع هذا القدر من المهام المتعددة، وفي الواقع يعتقد الكثير منا أننا نجيد ذلك تمامًا. ولكن في الحقيقة إننا سيئون في ذلك تمامًا. لاحظت دراسة - قام بها باحثون بجامعة كاليفورنيا في مدينة إرفاين - المقاطعات التي تحدث بين العاملين في المكتب واكتشفت أنهم يستغرقون معدل خمس وعشرين دقيقة للتخلص من أثر هذا الإزعاج مثل المكالمات الهاتفية والرد على البريد الإلكتروني قبل العودة إلى عملهم الأصلي. ويواجه الأشخاص متعددو المهام أكبر مشكلة مع التركيز

واستبعاد المعلومات غير ذات الصلة لكي يستطيعوا أن يتموا حتى ولو مهمة واحدة بنجاح.

حين يقوم عقلك بالمهام المتعددة

يقدر العلماء أن كل وقت تنتقل فيه من مهمة إلى أخرى، فأنت بذلك تضاعف أكثر من الوقت الذي تستغرقه مهمة واحدة حتى تنجزها. ونتيجة لذلك فإن جودة الأداء تتراجع وتنهار. فأنت بذلك تضعف ذاكرتك بخصوص ما كنت تقوم به مما يؤدي إلى معرفة ضئيلة. حتى بعد أن تتوقف عن أداء المهام المتعددة، فإن التفكير المشتت وقلة التركيز يستمران.

وفي أسوأ الحالات، يكون للمهام المتعددة نتائج خطيرة: كلنا نعلم الآن أن السائقين الذي يكتبون رسائل نصية أو يتحدثون هاتفيًّا في أثناء القيادة يكون مستواهم متدهورًا كمن يقودون السيارة في حالة سكر وعدم وعي. وفي أفضل الحالات، فإن التنقل الدائم بين المهام والتشتت المفاجئ في الانتباه يقتطع من وقت العائلة ووقت العمل ويكبت الإبداع. هل كان إسحاق نيوتن سيأتي بأفكاره التي أحدثت طفرة في مجال الجاذبية لو كان يثرثر في هاتف خلوي في أثناء قيامه بكتابة رسالة نصية أيضًا وكذلك يتصفح الإنترنت بدلاً من أن يجلس في جو تأملي هادئ أسفل شجرة التفاح؟

وتعدد المهام حقًّا يؤدي إلى تصعيد مستويات التوتر. ويستجيب المخ للتحميل الزائد من المهام والمعلومات من خلال ضخ هرمون الأدرينالين وهرمونات التوتر الأخرى التي تسهم في مشاعر الضيق والتوتر. ويمكن أن يؤدي التعرض طويل المدى لتلك الهرمونات إلى أعراض التوتر التقليدية كالصداع واضطرابات المعدة واضطرابات النوم. واكتشف تقرير أعده معهد ذا فيوتشر في كاليفورنيا أن ٧١٪ من الموظفين يشعرون بالتوتر بشأن قدر المعلومات التي يجب أن يعالجوها ويتصرفون وفقًا لها في أثناء العمل،

ويشعر ٦٠٪ بالارتباك. وكلما زاد إرهاق العمل على العامل، زادت احتمالية ارتكابه للأخطاء وشعوره بالغضب من أصحاب العمل وشعوره بالاستياء من زملائه. ومن يعانون مستويات أعلى من التوتر أيضًا يكونون أكثر عرضة للإصابة بأعراض الاكتئاب المرضي واعتلال الحالة الصحية.

أوقف الجنون

هناك دليل على أن تعدد المهام هو عادة يصعب التخلص منها لأنها تشبه الإدمان في بعض جوانبها. يحتاج بعض الناس إلى جرعة ثابتة من تدفق البيانات الدائم ومهام متزايدة أصبحوا معتمدين عليها كثيرًا. ونتيجة لذلك، فإن فترات التركيز لديهم تقل ويفقدون قدرتهم على إنجاز الأنشطة التي تتطلب تركيزًا عميقًا. ومكاتبهم مغطاة بنصف المشاريع المنجزة، ويجدون صعوبة في التفكير بوضوح ويشعرون بأنهم يغرقون في بركة من العمل اللانهائي. بل هناك مصطلح للأثر الذي يشبه أثر تناول المخدرات: اضطراب نقص الانتباه الزائف.

لكن المهام المتعددة الزائدة يجب ألا تكون أسلوب حياة. إذا كان هدفك هو تقليل التوتر وزيادة الإنتاجية، فإن هذا يتطلب تبني فلسفة إنجاز مهمة واحدة - الآن هناك كلمة لعصر المعلومات!- تعني الإبطاء والعمل أقل وإغلاق صنبور المعلومات على الأقل لبعض الوقت. فبينما تجلس هنا تقرأ هذا الكتاب وربما تجيب أيضًا على الرسائل النصية والفورية التي تظهر على شاشة حاسوبك - ربما تعتقد أن الكلام أسهل من الفعل. وأستطيع أن أخبرك بأن بعض الناس يصعب عليهم الفعل أكثر من غيرهم.

وأول خطوة جيدة هي أن تضع قائمة بكل شيء تحتاج إلى القيام به. وهذا ما فعلته أبريل نايت من خلال وضع ملاحظات في الصندوق كل شهر. افحص القائمة لتقدير العناصر اللازم وجودها بالفعل وتخلص من أي شيء غير مهم

أو يمكن تفويضه أو لا يحتاج بالفعل إلى مشاركتك المباشرة. وما إن تصل إلى قائمتك النهائية، فضع المهام العادية الروتينية جانبًا في الوقت الحالي وحدد العناصر ذات الأولوية الكبرى من المهم إلى الأقل أهمية مستخدمًا التسلسل من ١ـ ١٠ أو الحروف الأبجدية.

الآن، رتب يومك بحيث تقضي أول ١٥ـ ٢٠ دقيقة في عمل الأشياء التي لا تتطلب جهدًا ذهنيًا مثل الرد على البريد الإلكتروني وملء الاستمارات. بعد ذلك ركز على المهمة ذات الأولوية الأعلى لوقت متواصل ومحدد يستمر على الأقل ٣٠ دقيقة أو مقدارًا من الوقت معدًا سلفا للتعامل معها بشكل كافٍ. خصص مقدار الوقت الذي تحتاج إليه لكل مهمة، تلك المهمة فقط، حتى تنجزها أو تكون قد وصلت إلى الهدف المحدد سلفًا للتطوير. فهذا يساعد على التغلب على ما تعتقد أنك قادر على تحقيقه فلا تشعر بالإحباط أو تشعر بأنك فشلت في إنجاز المهمة.

ربما يواجه مدمنو تعدد المهام أعراض انسحاب فعلي عندما يحاولون التوقف فجأة عن نشاطهم المعتاد. إنك قادر على إيجاد نهج تدريجي يساعدك أكثر . فعلى سبيل المثال انظر كيف تشعر عندما تغلق هاتفك الخلوي ٣٠ دقيقة إضافية وافحص بريدك الإلكتروني مرة واحدة فقط كل ساعة بدلاً من الفحص كلما ظهر إشعار بوصول رسالة جديدة. فحينما تسمح بهذا المستوى من انقطاع الاتصال، فكر في أن تزيد فترات الانقطاع عن وسائل التكنولوجيا لوقت أطول.

إذا كان مكتبك في حالة من الفوضى، فقم بتنظيفه؛ فالمكتب الأقل ازدحامًا يعادل العقل الأقل تشوشًا. سيقل الوقت الذي تهدره عندما تحتفظ بكل شيء في مكان محدد. أغلق باب غرفتك حين تكون لديك مهمة يتعين عليك إنجازها أو اطلب من زملائك في العمل أن يتواصلوا معك في أوقات معينة إن لم تكن هناك حالة طارئة.

في المنزل ضع حدودًا بشأن عدد المرات التي تراجع فيها عملك. يمكنك، على سبيل المثال، أن تخصص الساعة الأولى من دخولك المنزل والساعة التي تسبق موعد النوم كوقت خالٍ من وسائل التكنولوجيا لمساعدتك على الاسترخاء وتذوق الانعزال عن العمل والعائلة. إنني أؤمن بشدة بأن أوقات تناول الوجبات مع الأسرة يجب أن تكون مقدسة وخالية من كتابة الرسائل والرد على المكالمات الهاتفية أو مشاهدة التليفزيون. اترك هاتفك الخلوي في المنزل عند القيام بمشاوير قصيرة كالذهاب إلى السوق ومتجر تنظيف الملابس وكيها لمساعدتك على الشعور بالراحة بحيث تشعر بالانفصال. أو مثلما فعل نيوتن، ابحث عن شجرة تفاح لتجلس تحتها وتتأمل فقط. من يعلم ما الأفكار الرائعة التي ربما تخطر على بالك عندما تعطي لنفسك استراحة من جنون تعدد المهام؟

قوة الرفض

الأشخاص الذين يكتبون ١٥ـ٢٠ عنصرًا أساسيًّا على قائمة الأفعال اليومية إما أنهم لم يقوموا بترتيب أولوياتهم بعناية أو أنهم يجهدون أنفسهم بالمزيد من الالتزامات. أعتقد أن إجهاد النفس بمزيد من الالتزامات هو نتيجة للميل إلى تعدد المهام؛ هذا أيضًا يسبب المرض ويحدث توترًا بدون داعٍ. عندما يكون لدي مريض يغرق نفسه في الالتزامات والمسئوليات، أقوم بفحص كيف وصل لذلك.

وينقسم المفرطون في الالتزام بوجه عام إلى فئة واحدة من فئتين:

إنهم إما أن يكونوا من الأشخاص الذين يلزمون أنفسهم بإرضاء الآخرين ويخشون من إحباطهم أو إغضابهم أو ممن لا يجيدون إدارة الوقت ولديهم إحساس مشوه عن الوقت الذي يحتاجون إليه لإنجاز مهمة.

ويجب على الأشـخاص الذين يسـعون لإرضـاء الآخرين تقليل الإحساس بالذنـب. فهـم يجـب أن يشـعروا بالراحة من خلال قـول كلمـة "لا"، ويتعلموا إعـادة صـياغة المعايير الخاص بهم من خلال كلمة "نعـم". قبل القبول بتولي إحـدى المسـئوليات، قـم بعمـل تحليـل التكلفـة والفائدة لتحـدد إذا مـا كانت تسـتحق وقتـك. لا أقصـد أنك يجب أن تقـول نعم فقط للأشـياء التي تجلب لك المال، لكن عندما توقع على شـيء وأنت لا تفضـل القيام به، فأنت في الحقيقة تقول لا لأولوياتك.

يجب أن يتحلى الأشخاص الذين يسيئون إدارة الوقت بالواقعية ويقومون بتقييـم أمين لما يمكنهم الاضـطلاع به بشـكل معقول. فليس كل عرض يأتي فـي طريقك يكون اسـتغلالاً جيدًا لوقتك أو يشـبع أولوياتـك. وبما أننا نتحدث عـن الأولويـات المتعلقة بالأشـخاص الذين يسـعون لإرضـاء الآخرين والذين يسـيئون إدارة الوقت، فهل تعلم ما أولوياتك؟ اسـتخدم أفكارًا واضحة بشأن ما يمثل لك قيمة كبرى. ضع في اعتبارك ما هو الشيء الأكثر أهمية بالنسبة لك في كل مرة تقبل تلبية طلب سواء كان ذلك يتعلق بالوقت المخصص للعائلة، أو متعلق بالمهنة أو العمل الخيري أو ممارسة الرياضة أو التعلم، أو متعلق حتى بالمال. هذا سوف يساعدك أن تقرر بنزاهة ما يستحق انتباهك.

أدرك أن قـول لا يحتـاج إلـى بعض التدريـب وربمـا لا يكون سـهلًا عليك خصوصًـا إذا كنـت معتـادًا قـول نعـم كـرد فعـل طبيعـي. لذلـك إليـك بعض النصائح.

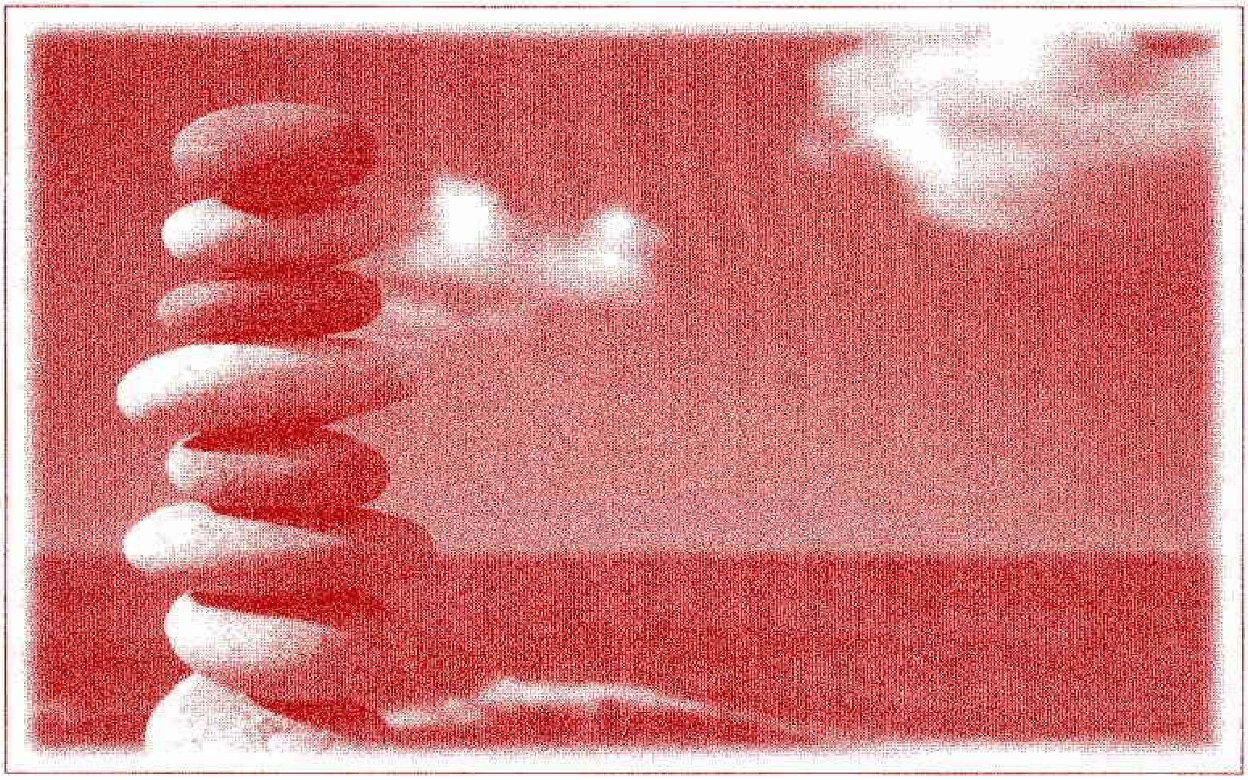
تعقـب عـدد المـرات كل أسـبوع التـي قلـت فيهـا نعم وكنـت تتمنـى فيها الرفض. هل اندهشـت مـن كثرة عدد المرات التي قبلت فيهـا ذلك؟ لدي عميلة لها طموحات سياسية جادة لكنها عادة ما تشكو من عدم امتلاك المال الكافي لتصـرفه على حملتها. إنها امرأة تسـعى لإرضـاء الآخرين وتقول نعم بشـكل لا يمكـن الشـفاء منـه. كانت مرات قبولهـا بأمر على غير رغبتها كبيرة بشـكل مذهل، لم يكن من الصعب أن تحدد ما يهدر وقت التخطيط المتوقع لها.

قول لا هو المهارة التي تحتاج أن تتدرب عليها. فكلما فعلتها أكثر، سهلت عليك. لا داعي أن تكون مدافعًا عن نفسك أو معتذرًا عندما ترفض طلبًا: فقول "شكرًا، لا شكرًا" بطريقة مهذبة لكن حازمة عادة ما تحقق النتيجة المطلوبة. أنت غير مدان بتفسير قرارك لأي شخص، ولكن إذا كان ذلك يساعد، ففكر في إجابة بارعة تستطيع أن تقدمها إذا لزم الأمر. يمكنك أن تعتذر لأسباب صحية حقيقية أو التزامات أسرية أو واجبات عمل. أحيانًا ألجأ إلى المزاح لتخفيف وقع الصدمة.

إذا كان هناك شخص ملح ولا يريد قبول الإجابة بلا، فأخبره بأنك ستفكر في الأمر. يمكنك عادة أن تكتب له رسالة موجزة مهذبة ونهائية ترفض فيها الأمر فيما بعد. تخطي الموقف المسبب للضغط يتيح لك بعض الوقت للتفكير وإعادة تأكيد أولوياتك. بالإضافة إلى أنك عندما ترفض طلب شخص وأنت غير ماثل أمامه وجهًا لوجه هذا يخفف من حدة التوتر.

إذا كنت ترغب حقًّا في المساعدة في اللحظة نفسها، فيمكنك أن تقدم شيئًا أبسط. يمكنك أن تقول، "لا أستطيع فعل هذا الآن لكنني يمكنني التبرع بكذا وكذا". يسمح لك هذا أن تكون غير ملتزم بشكل كامل. في الحقيقة، معظم الفرص التي تظهر في طريقك تكون ممتعة على نحو ما.

المفاجأة الكبرى للذين اعتادوا قول نعم، أن العالم لا ينتهي إذا قالوا لا. سوف لا تكون شخصًا منبوذًا أو موضع سخرية لأنك رفضت دعوة بلطف. ربما يكون هناك بعض الإحساس بالذنب العالق في البداية لكن أعدك بأن ذلك لن يدوم طويلاً. هناك عدد ساعات محدد في اليوم الواحد، فالقيام بأكثر الأشياء التي تريدها والاستمتاع باستراحة بوجه عام سيجعلك تشعر أكثر بالسعادة على المدى البعيد.



الفصل الثاني

التغلب على المأساة

الحب والموسيقى

وقفت في الباحــة الأمامية لمنزل فارنر هوج بلانتيشن القديم الموجود غــرب كولومبيا بولايــة تكساس، أتطلع إلــى عيني أنطوني الــذي سيكون زوجــي بعــد قليل. وحيــن طلب منا رجــل الدين تبادل نــذور الزواج "في الســراء والضراء"، دوى صوت الرعــد عاليا من السماء الملبدة بالغيوم. هل كان هذا نذيرًا بالشؤم أم بشيرًا بالخير؟

لقد مــررت "بالضراء" بالفعــل. وبالتأكيد، لا شيء ســوى "السراء" ينتظرنــا فــي مستقبلنــا. فخلال الستــة عشر شهــرًا الماضيــة تعرضت للطلاق وفقدان وظيفتي والانتقال من بيتي وكنت أقف عاجزة أمام مرض أمي التــي أصابها سرطان الثدي سريعًا وانتشــر بشكل كبير في جسدها قبل اكتشافه.

كنــت أقضي أكبر وقت ممكن معهــا وبعد انتهاء صراعها مع المرض، حــاول أبي أن يتأقلم على الحياة بــدون زوجته الجميلة. فلقد قرر أن يبيع منزلهمــا ويعيــش في مقطــورة متنقلة علــى الطريق ويسافــر عبر البلاد لقضــاء الوقت مع الأقــارب. ومكث في غرب كولومبيا لمــدة أسبوع أو ما يقــرب من ذلك قبل حفــل الزفاف والتعرف على زوجــي الجديد والقيام بالمهــام الأبوية مثل تصليح الأشياء بالمنــزل والتأكد من أن السيارة في أفضــل حــال ... إلــخ. وبعد مرور بضعــة أيام على الزفــاف، سيتجه إلى منزل أخي لقضاء بعض الوقت معه ثم استئنــاف رحلته عبر البلاد.

قضيــت أنا وأنطوني ليلة زفافنا بالقرب مــن مدينة جالفستون وعدنا إلى المنزل بعد ظهر اليوم التالي.

وفي صباح يوم الاثنين عدت إلى العمل عندما اتصل بي والدي.

قال "أشعر بالبرودة. لديَّ كل وسائل التدفئة ولا أشعر بالدفء".

كانت درجة الحرارة تصل إلى عشرين درجة مئوية في الخارج.

تركت العمل وأقنعته أخيرًا بأن يدعني أقوم باصطحابه إلى عيادة الطوارئ. وقد وصل أنطوني لينتظر معي في الوقت الذي خرج فيه الطبيب بالتشخيص. والدي كان مصابًا بورم كبير في القولون. واستنزف الورم دماءه؛ مما أصابه بفقر الدم وتمثل هذا في عدم قدرته على الشعور بالدفء. ومن ثم، فهو يحتاج إلى جراحة عاجلة.

استأصلوا الورم وأخبرونا بأنه بعد إتمام مرحلة الشفاء، يجب أن يخضع للعلاج الكيميائي.

حسنًا لم تبدأ حياتنا الزوجية "بالسراء"، ولكنني كنت سعيدة بوجود شخص مثل أنطوني أحبه وأعتمد عليه عندما قمنا بتمريض أبي خلال فترة مرضه.

بدأ أبي الشهر الأول من العلاج الكيميائي حين حجزت لدى طبيبة النساء والتوليد الخاصة بي، فقد أجريت صورة الثدي الإشعاعية بعد وفاة والدتي ببضعة أشهر وكانت تلك هي الأشعة الأولى لي. ولم تُظهر الأشعة أي خلل. لكنني لاحظت مؤخرًا أن حلمة الثدي اليسرى تتجه إلى الداخل، وكنت قد سمعت أن هذا ليس مؤشرًا جيدًا.

أرسلتني الطبيبة على الفور إلى المستشفى لإجراء صورة الثدي الإشعاعية وعمل أشعة صوتية.

ومن أصعب الأشياء التي كان يجب أن أفعلها على الإطلاق هو الوقوف في موقف السيارات الخاص بالمستشفى في ذلك اليوم لأتصل بزوجي - الذي تزوجته منذ خمسة أشهر فقط - وأخبره بأنني مصابة بسرطان الثدي وأحتاج إلى إجراء عملية استئصال.

وهكـذا خضع أبي للعلاج الكيميائي، وأنـا أتعافى من الجراحة، لأبدأ أنـا في العـلاج الكيميائي أيضًـا. إننا أطلقنـا على هـذه التجربة رابطة الوصل بين الأب والابنة.

كان أنطونـي يعمل ويرعى اثنين من المرضـى اللذين يتلقيان علاجًا كيميائيًّـا، ويرعى أطفالـي أيضًا. ولم يشتكِ قط. مهمـا حاول جاهدًا أن يخفي ذلك لكنني كنت أعلم أنه سينهار بين الحين والآخر.

كان التوتـر الناتج عن محاولة التعامل مع ما يمر به والدي وما أمر به أنـا سيئًا بما يكفي، ولكـن رؤية أثر هذا على زوجـي كان أحيانًا يصيبني بالجنـون. أعلم أنـه يحبني، ولكن حتـى الحب لا يكفـي بالنسبة لمعظم الرجال. إنه يستحق أكثر من ذلك بكثير.

قدمـت لي ممرضة العلاج الإشعاعي الحل، ليس لتغيير الأمور ولكن للتعامل معها جميعًا.

قالت لي: "اقضِ كل يوم وقتًا في العلاج بالموسيقى. ليست بالضرورة أن تكـون موسيقى هادئـة تساعد علـى الاسترخاء. اذهبـي فقط لمكان هادئ، وحدك تمامًا، واستمعي إلى أي شيء تريدينه".

كنت أستمع إلـى الموسيقى دومًا أو أشغل أية موسيقى حولي، لم أكن أعرف كيف سيكون ذلك مفيدًا، ولكن بعد ظهر يوم ما كنت لا أعرف كيف سأواصـل قدمًا، فذهبت إلى غرفة النـوم، ودسستُ نفسي تحت الغطاء، ووضعت سماعات الأذن وقمت بتشغيل مشغل الأقراص المدمجة.

قمـت بتشغيـل أغاني بيلـي جويل وبيل سايمـون مرارًا وتكـرارًا حتى شعرت فـي النهاية بالقوة الكافية للنهوض ومواجهـة الحياة بالابتسامة. فالتغييرات البسيطة التي أحدثها هذا الوقت المخصص للموسيقى يوميًّا فـي سلوكـي كان لـه تأثير مضاعف في زوجـي؛ وكنت أشعر بـأن مستوى التوتر لديه يقل أيضًا.

ومنذ ذلك الحين عندما يغلبني التفكير في الأطفال أو الأحفاد أو شئون العمل، أو حتى الانتكاس ومعاودة الإصابة بالسرطان حتى بعد مرور عشر سنوات، أعلم أن قضاء وقت قليل على انفراد مع الموسيقى سيساعد على تجديد نشاطي. وأستطيع دومًا أن أقدر إذا ما مر وقت طويل للغاية على آخر مرة قضيت فيها وقتًا وحدي في شرنقة ألحاني المفضلة.

لقد مرت علينا فترات كثيرة منذ زواجنا قبل عشرين عامًا بدا فيها أن جانب "الضراء" يطغى على جانب "السراء"، لكننا في كل مرة نخرج من التجربة أكثر قوة.

فكثير من الحب وقليل من الموسيقى هو كل ما يحتاج إليه الأمر.

~ تينا مانيزا ~

النهج الطبيعي للتوتر

بينما كنت أسير أنا وزوجي حول البحيرة، كانت خطانا أبطأ كثيرًا من معظم المهرولين وراكبي الدراجات الذين يمرون بخفة بجوارنا. اتجهنا نحو مقعد أسفل شجرة ضخمة وارفة الظلال. وعندما جلسنا هناك التقطنا أنفاسنا ودعونا أنفسنا لنهدأ ونستمتع بالجمال من حولنا.

ضحكنا من سلوك سنجاب ساخط لأنه لا يريدنا أن نكون بالقرب منه. فزقزق واهتاج، وأخذ يتسلق الشجرة وينزل من فوقها، فهو على ما يبدو يشعر بالضيق لوجودنا في منطقته.

وعبر البحيرة توجد جزيرة صغيرة بها مجموعة من الأشجار التي بها كثير من الأعشاش وطيور البلشون الأبيض وطيور الغاق المائية. وبينما كانت ترفرف الطيور الجميلة وتهبط على الأغصان، وجدت نفسي أستغرق في حالة من السلام التي تحيط بالمنطقة وكان هذا السلام مرحبًا به.

فقبل بضعة أشهر فقط، تم التشخيص بأن زوجي مصاب بسرطان حاد في الدم. تغيرت حياتنا في لحظة. وكما يمكن للمرء أن يتخيل، كان التوتر شديدًا للغاية خلال تلك الفترة.

وسرعان ما خضع زوجي للعلاج الكيميائي، مما جعل حالته تستقر وجعل المرض في حالة كمون. ثم تلت ذلك جولة أخرى من العلاج الكيميائي على أمل أن تظل حالته مستقرة حتى يتمكن الأطباء من إيجاد متبرع بين إخوته وأخواته لكي تتم عملية نقل خلايا جذعية. وعندما تحدد أن أخته تعد متبرعًا ممتازًا له، أعددنا أنفسنا للانتقال إلى مستشفى في مدينة مجاورة من أجل إجراء عملية زرع الخلايا الجذعية.

سافـرت ذهابًا وإيابًـا لأكون بجانـب زوجـي، فأحيانًـا أسهر طوال الليـل وأحيانًا أخرى أذهب إلى منزلي في المســاء لأكون بجانب أبنائي. لكننـا تلقينـا بعد ذلك أخبارًا - فـي الأسبوع الذي يسبـق دخوله المقرر للمستشفـى - جعلتني أشعر كأن الأرض تنهار من تحتي. فبالإضافة إلى الوقت المقرر لمكـوث زوجي في المستشفى، فإنه يحتاج إلى أن يقيم في فنـدق قريب من المستشفى لشهرين أو شهرين ونصف بعد خروجه منه. ولهـذا أسبـاب جيدة. ففـي حالة إصابتـه بالعدوى أو حـدوث أية مشكلة أخـرى، فإنه سيحتاج إلى الانتقال فورًا إلى المستشفى في غضون ثلاثين دقيقة أو أقل.

والطريـق مـن منزلنـا إلـى المستشفـى يستغـرق ساعة فـي أفضل الحالات. ففي أوقات الازدحام الشديد يتطلب الأمر وقتًا أطول من ذلك. كيف يمكننا القيام بذلك؟ بدأ مستوى التوتر لدي يزداد.

الآن، لا تسيئـوا فهمـي؛ فالتوتر ليـس شيئًا جديدًا علينـا. فباعتبارنا والديـن لثلاثـة أبناء لهـم احتياجاتهم الخاصـة، نعرف جيـدًا تأثيرات التوتر جميعها. ومع ذلك، خلال تجاربنا فإننا عشنا حياة رائعة وسعيدة. ويعيشـ أبناؤنا معنا في المنزل نفسه، وهـم مستقلون تمامًا، لكنني كنت قلقة بشأن كيف تُخضع تحدياتنا الجديدة هذا الاستقلال للاختبار، حيث إنني انتقلت من المنزل لرعاية زوجي طوال الوقت.

أتـى أصدقاؤنـا المقربـون وعائلتنـا لتقديـم المساعـدة مـن خلال قضـاء بعض الوقت مع أبنائنـا في غيابنا، وآخـرون يقومون باصطحاب أحـد أبنائي إلى العمل ذهابًـا وإيابًا. وقمنا بتطوير خطة للتغلب على هذا التحدي. ورغم كل الخطط، فلا أزال أشعر بالتوتر والقلق ليس فقط على زوجي لكن على أسرتي في المنزل أيضًا.

وقـدم الأشخاص المهتمـون بشأننا الكثير مـن الاقتراحات المفيدة. نصحنـي أحـد الأصدقاء قائلاً: "تأكـدي أنك تخصصيـن بعض الوقت لنفسك". واقترح صديق آخر: "تنزهي كثيرًا واقرئي كتبًا كثيرة".

وبعـد إجـراء عمليـة زرع نخـاع لزوجي، تمـت دعوتـي للمشاركة في دراسـة بحثية لدراسة التوتر بين مقدمـي الرعاية. وكجزء من الدراسة، استخدمـت الجهاز الـذي يرصد تنفسي. وضعت الربـاط القماشي حول الحجـاب الحاجـز وأنـا أتابـع التوجيهات من خـلال سماعـات الرأس. أخبرني الصوت المسجل برفق: "خذي شهيقًا وزفيرًا. حاولي أن تتنفسي بإيقاع متناغم واسترخي".

ساعدتني تمارين التنفس اليومية على الاسترخاء. كما ساعدني أيضًا التنـزه والوقت الذي قضيتـه بين صفحات الكتب المحببـة، ولكن بمرور الأيام، اكتشفت أن أكبر مخفف للتوتر بالنسبة لي كان في الطبيعة.

سـواء كان ذلك في التوقف لمشاهدة غـروب الشمس الجميل، ورؤية الأرانـب التي تلعب على الحشائش أسفـل شباك الفندق أو مجرد الشعور بنسيم المساء على وجهي، فكان كل ما حولي ينعش روحي ويخفف التوتر. تلـك الأشياء ساعدتني أن أدرك قـدرة الله ليس فقط في حياتي إنما في كل ما حولي.

وعندمـا جلسـت أنـا وزوجـي على مقعـد الحديقـة وشاهـدت ذلك السنجاب المضحـك، تنفست بعمق وابتسمت. شعـرت بالامتنان للحظة السـلام وبتقدير أكبر لمخففات التوتـر الطبيعية التي كانت في كل مكان من حولي.

~ جيني لانكاستر ~

تحت وطأة القيد

أوقفـت السيارة في موقف السيارات الخاص بمتجر بقالة محلي. هل لأننـي أردت الدخـول؟ لا. لقد مرت ثلاثة أشهر ونصـف فقط على موت أختـي فجـأة. ففي صبـاح عيد ميلادهـا الثالث والستيـن، كانت ترقص بابتهـاج بين زهورها وكروت التهنئـة وبالونات الزينة. وفي تلك الأمسية، تناولت الغداء مع أصدقائها. ثم في حوالي الساعة العاشرة مساءً، وما إن نامت حتى توقف قلبها ببساطة، وتوفيت أختي التي تكبرني بتسع سنوات.

كنـت مذهولة وخيم عليّ الحـزن والكآبة، ولم أستطـع النوم. وخلال ذلـك اليوم بدأت أشعر بضغط في صـدري وأحسست بضيق في التنفس. وفـي قمة تلك الإنذارات الجسدية، لـم أكن متأكدة من لحظة لأخرى إذا مـا كنت سأبتهج ببعض ذكريات أختي الجميلـة أم أنني سأغرق في بحر مـن الدموع. خلال ذلـك شعرت بضيق في صـدري وزادت ضربات قلبي بقوة. وكنت بحاجة إلى المساعدة، قمت باستدعاء ممرضة ممارسة.

وعند الممرضة، قمت بشرح الموقف من بين دموعي المنهمرة. طلبت منهـا أن تقيس ضغط دمي. قلـت لها: "أعلم أنه مرتفع". لم أكن مصابة بارتفـاع ضغط الدم، بل كان ضغطي طبيعيًّـا. طمأنتني الممرضة بلطف أن ذلـك طبيعي مع كل هذا التوتر في حياتـي. أخبرتني بأنني أحتاج إلى ثـلاث قراءات متتاليـة لضغط الدم لعمل تشخيـص صحيح. تم إعطائي منومـات، وأدوية مضادة للقلق، وتوجيهـات للذهاب لأقرب سوبر ماركت أو سلسلـة مـن متاجر البقالة التـي توفر خدمة قيـاس الضغط المجاني لمعرفة القراءتين التاليتين.

وفـي اليوم التالـي، ذهبت إلـى سلسلة المتاجر. وبمجـرد أن دخلت، تفحصـت المحـل لأرى إذا كان هناك أحـد أعرفه. لم أكـن أريد أن انهـار في المحـل. تراجعت إلى الوراء بشكل غير لافـت قدر الإمكان إلى حيثمـا يوجد جهـاز الضغط. وبينما كنـت أقتـرب، زادت سرعة نبضات قلبـي. ستكون قراءتي مرتفعـة. وضعت الجهاز حـول معصمي وضغطت علـى الزر. أخـذت نفسًا عميقًـا وأخبرت الجهـاز بصمـت بأنني بخير. لكن الجهاز أجابني بـأن ضغطي مرتفع. لذلك قررت أن أتجول قليلاً في المحـل لعله يكون أمرًا جيدًا؛ فربما القليل من التسوق يصرف ذهني عن التفكير. ونظرت إلى بطاقات المعايدة والأفلام؛ ومررت على مخبز وممر خاص بالتصفيات الصيفية؛ ولكن ظلت القراءة الثانية للضغط مرتفعة.

تكـرر هـذا النمط في اليـوم التالي. كنـت أعرف هذه المـرة أن أول قـراءة ستكون الأسوأ. مع الأخـذ في الاعتبار وجود كاميـرات ترصد كل تحركاتـي، فإنني كنت أتحرك بعربة ذهابًا وإيابًا في المتجر بالقرب من جهـاز ضغـط الدم حتى لا أبـدو كشخص أبله مفتون بجهـاز داخل قسم الصيدلية. لكـن أوضحت القراءة الثالثة من جهاز الضغط الخبيث حول معصمي أن ضغطي ما زال مرتفعًا، لذلك قمت بالاتصال بالممرضة.

وبعـد ثلاثـة أيام من عـلاج ضغط الـدم، شعرت بضيق فـي صدري مـرة ثانية. هذا عندمـا وجدت نفسي داخل موقف سيـارات المتجر مرة أخـرى. أخـذت نفسًا عميقًـا. وخرجت مـن السيارة ومشيـت من خلال الأبـواب الأتوماتيكية وعـدت إلى خصمي. وبمجـرد أن وصلت إلى جهاز ضغط الدم كنت منزعجة للغاية لدرجة أنني عندما رأيت أرقامي (ضغط دم فـي المرحلة الأولى)، قررت أن أسـأل الصيدلي إذا ما كنت معرضة للإصابـة بنوبـة قلبية عاجلة. وإن لم يكن كذلك فـلا بأس. من المحتمل أن تكـون الصيدلية هـي أفضل مكان موجود بالقرب مـن عيادة الطبيب

أو محطة الإطفاء. بل سيكون من الأفضل إذا أبلغتها في وقت سابق. اقتربت من الطبيبة الصيدلانية وشرحت لها موقفي. يجب أن تكون قد شعرت بفزعي. طمأنتني أنني بخير وقالت: "اتصلي بطبيبك الخاص إذا كانت لديك أسئلة". حينما انصرفت، وجدت فتاة شابة -كانت مشاهدة مأسورة لمأساتي- تبتسم لي وقالت: "إنكِ لن تموتي" فذهبت خلسة وأنا محرجة واستشطت غضبًا من نفسي بسبب إظهار انزعاجي الشديد.

وهكذا تسوقت للمرة الثانية. ونظرت إلى كروت معايدة أكثر ووضعت منها ستة في عربتي. سرت في الممر الخاص بالتصفيات الصيفية التي قد حفظتها الآن. أمسكت بعلبة لبن وبعض الأكياس الكبيرة نوعًا ما من المقرمشات. وبشكل خفي قدر الإمكان تسللت للخلف إلى الجهاز لأقرأ ضغط دمي. أخبرني جهاز قياس الضغط المعصمي بالقراءة: الأرقام انخفضت ولكن ليست بالقدر الكافي.

زارتني الممرضة في اليوم التالي. وبكيت مرة أخرى، وقلت لها كيف تتقافز قراءة جهاز الضغط أمامي مثلما تفعل الفراشة أمام اللهب. كنت منزعجة. اعتقدت أنني سأصاب بإغماء أو سأموت على الفور داخل المتجر. فهمت أن هذا الشعور يدعم نفسه بقوة - أقصد شبح ضغط الدم الذي يظهر بالقرب من قسم الصيدلة - ويزيد كذلك من إحساسي بالفزع. لكنني ببساطة لم أستطع تمالك نفسي.

ثم يأتي وقت القراءة، وقامت بوضع الجهاز حول معصمي كالقيد. أخذت نفسًا عميقًا. سمعت صوت الضغط إلى أن تضخم القيد الشرير بالهواء وفرغ من الهواء. بعد ذلك تم فك الرباط وأعلنت الممرضة بابتسامة، "ضغط دمك جيد".

ضحكت وشعرت بالراحة.

قالت: "تعرفين، هناك سيدة كانت تعاني ضغط الدم المرتفع تأتي إلى هذه العيادة. كانت تضع في حقيبة يدها هذا الجهاز وتضع آخر

بالمنــزل...... أعتقد أن لديها ثلاثــة على الأقل. حينما كانت في مطعم، شعــرت بأنها ليست بخيــر وقاست ضغطها هناك. كانــت تستدعينا على الفور، لكنني أعتقد أننا حررناها في النهاية من هذا القيد. نصيحتي لكِ يــا ماري هــي أن تبقي بعيدة عن جهاز ضغط الدم. لا تذهبي. أنتِ بخير. أنتِ فقط تعانين بعض الأمور المسببة للتوتر، وهناك أدوية تساعدك على التغلــب على هذا بشكل مؤقت. مــا تمرين به هو أمر صعب ومغير للحياة. لكنك ستكونين بخير".

أشعــر بأن التوتــر يترك جسدي، وأن الضغـط زال عن صدري. قلت، "جينــي، أشكــرك! أشعر بالفعــل بتحسن كبير بمجــرد أن تحدثت إليك. لــن أعود إلى جهــاز ضغط الدم. أعد بذلك. لكــن جيني...إنهم بالتأكيد سيفتقدونني في المتجر".

~ ماري هيوز ~

التغلب على المأساة

مقدمة

ربما ترتبط كلمة "الفقدان" بموت شخص قريب منك؛ ولكن توجد أنواع كثيرة أخرى من الفقدان أيضًا مثل انهيار زواج أو إقالة من العمل أو وقوع حادث مفجع. الفقدان هو جزء حتمي من الحياة. فكل شخص يواجه الفقدان في مرحلة ما من حياته.

ومع الفقدان يأتي الحزن. وغالبًا ما يُقال إنه يوجد خمس مراحل من الحزن ولكن من خلال تجربتي، يحزن الكثير من الناس على مراحل أشبه بالموجات. (علمًا بأن مراحل الحزن حسبما أوردت في إليزابيث كوبلر-روس هي مرحلة الإنكار، ثم الغضب، ثم المفاوضة، ثم الإحباط، ثم القبول). ويشعر بعض الناس بالانفعال على الفور خصوصًا خلال البضع ساعات الأولى التي تعقب وقوع المأساة. أما بالنسبة للآخرين، ففورة الانفعالات تصيبهم في أثناء حضور جنازة أو حفل تأبين أو عند سماع أغنية معينة في الراديو بعد ذلك بشهور.

ما الانفعالات الملائمة للحزن؟ الكآبة، والغضب، والراحة، والذنب، واليأس – أو لا شيء على الإطلاق. فالانفعالات يمكن أن تزيد حدتها بشكل أكبر مما تخيلته على الإطلاق أو تثار في آن واحد بطريقة تجدها مربكة ومؤلمة. ربما تجد صعوبة في التركيز ولا تهتم بالأشياء التي عادة ما تستمتع بها.

وكل هذا عبارة عن ردود أفعال انفعالية متوقعة للفقدان. ورغم أن أساليب التعبير عن الحزن تختلف من شخص لآخر ومن ثقافة لأخرى وكل شخص – سواء كان رجل قبيلة من بابوا نيو جيني أو بائعًا من مدينة سان فرانسيسكو،

بولاية كاليفورنيا – يشعر بالحزن والفجيعة بطريقة ما. فهذا جزء من التجارب الإنسانية؛ وهو جزء يسبب التوتر. في الواقع، أول ست حالات على مقياس "هولمز" و "راه" وراه للضغوط النفسية تتعلق بالفقدان، وتتصدر القائمة حالات فقدان شخص عزيز.

بما أن العقل والجسد مرتبطان ببعضهما، فربما تكون للحزن خسائر جسدية. وعرفت ماري هيوز هذا عندما ارتفع ضغط دمها بعد وفاة أختها الحبيبة. وتبين الدراسات التي أُجريت على تأثيرات التوتر كيف يمكن للتوتر أن يثير فيضًا من المواد الكيميائية في المخ عبر جهازك العصبي محدثًا الاستجابات الفسيولوجية التي تزيد من سرعة نبضات قلبك وارتفاع ضغط دمك. وهناك دراسة حديثة – أجرتها جمعية القلب الأمريكية – تعقبت معدل نبضات قلب المرضى الثكلى فوجدت أن معدل ضربات القلب يتضاعف عادة خلال الأسابيع التي تلي تجربة الفقد مباشرة. كان متوسط معدل ضربات قلبهم في أوقات الراحة أيضًا أعلى كثيرًا من المعدل الطبيعي على الأقل في الأشهر الستة الأولى من وفاة أحبائهم.

ومن المثبت أيضًا أن التوتر الناتج عن الحزن يضعف جهاز المناعة. بالإضافة إلى أن من يشعر بالكآبة يمكن أن يعاني أعراضًا مختلفة كالإنهاك واضطرابات النوم وزيادة سرعة خفقان القلب وضيق التنفس والصداع والعدوى المتكررة وارتفاع ضغط الدم وفقدان الشهية والإفراط في تناول الطعام واضطرابات الجهاز الهضمي وتساقط الشعر واضطرابات الدورة الشهرية. يمكن للحالات المرضية المزمنة الموجودة مسبقًا مثل التهاب المفاصل والأكزيما والربو أن تزداد سوءًا أو تحتد للمرة الأولى. فالشخص الذي يعاني حالة كآبة يكون أقل قدرة على رعاية نفسه فتكون هناك احتمالية أكبر لتراجع حالته الصحية.

استبيان التوتر لـ "هولمز" و"راه"

توجيهات: طور هولمز وراه المقياس التالي لبحث العلاقة بين الأحداث التي يمكن أن تسبب لنا التوتر وتزيد قابليتنا من الإصابة بالمرض. استعرض الأحداث المدرجة بالأسفل. ميز العنصر الذي حدث لك خلال الاثني عشر شهرًا الأخيرة. (يمكنك مضاعفة عدد المرات إذا كنت تريد فحصًا دقيقًا حقًا!)

الحدث	النقاط	نعم/لا	النتيجة
١. وفاة الزوج	١٠٠	____	____
٢. الطلاق	٧٣	____	____
٣. الانفصال عن الزوج	٦٥	____	____
٤. وفاة شخص مقرب من العائلة	٦٣	____	____
٥. الإصابة الشخصية أو المرض	٥٣	____	____
٦. الزواج	٥٠	____	____
٧. المصالحة الزوجية	٤٥	____	____
٨. تغيرات صحية لأفراد العائلة	٤٤	____	____
٩. الحمل	٤٠	____	____
١٠. انضمام فرد جديد في العائلة	٣٩	____	____
١١. تغيير الوظيفة	٣٨	____	____
١٢. تغيير الوضع المادي	٣٧	____	____
١٣. وفاة صديق مقرب	٣٦	____	____
١٤. زيادة الجدال مع شريك حياتك	٣٥	____	____

١٥. الرهن أو القرض لشراء شيء أساسي (منزل، إلخ)	٣١	____	____
١٦. الحجز بسبب الرهن أو القرض	٣٠	____	____
١٧. تغيير المسئوليات في وظيفتك	٢٩	____	____
١٨. مغادرة الابن أو الابنة للمنزل	٢٩	____	____
١٩. المشاكل مع الأصهار	٢٩	____	____
٢٠. الإنجاز الشخصي البارز	٢٨	____	____
٢١. بدء الزوج للعمل أو التوقف عن العمل خارج المنزل	٢٦	____	____
٢٢. مراجعة العادات الشخصية	٢٤	____	____
٢٣. مشاكل مع رئيس العمل	٢٣	____	____
٢٤. تغيير ساعات أو ظروف العمل	٢٠	____	____
٢٥. تغيير الإقامة	٢٠	____	____
٢٦. تغيير عادات النوم	١٦	____	____
٢٧. تغيير عادات الطعام	١٥	____	____
٢٨. الإجازات	١٣	____	____
٢٩. عيد رأس السنة	١٢	____	____
٣٠. مخالفات للقانون	١١	____	____
الإجمالي			____

٠ـ١٤٩ ليست هناك مشكلة خطيرة
١٥٠ـ١٩٩ توتر خفيف ٣٥٪ احتمالية المرض أو حدوث تغيرات صحية
٢٠٠ـ٢٩٩ توتر متوسط ٥٠٪ احتمالية المرض أو حدوث تغيرات صحية
٣٠٠+ توتر أساسي ٨٠٪ احتمالية المرض أو حدوث تغيرات صحية

أعيد طبعه من جريدة سايكوسوماتيك ريسيرش، المجلد ١١، توماس إتش. هولمز وريتشارد إتش. راه، مقياس تصنيف إعادة التعديل الاجتماعي، الصفحات ٢٠١٣-٢٠١٨، حقوق النشر ١٩٦٧، بتصريح من إلسيفير.

حتى خطر موتك يزيد بعد أن تواجه الفقدان. يعود تاريخ هذه الحقيقة إلى عام ١٩٦٩ عندما أعلنت دراسة ضخمة عن الأرامل أن احتمالية وفاة الزوج المكلوم خلال الأشهر الستة الأولى بعد فقدان شريك الحياة تزيد على المتوسط بنسبة ٤٠٪. وقد خلصت دراسات أخرى عديدة أجريت على "الموت نتيجة صدمة عاطفية" إلى نتائج مشابهة.

الأنواع المختلفة للحزن والكآبة

يمكننا أن نجرب مشاعر الفقدان قبل حدوث الفقدان الفعلي، فيمكن الشعور بالكآبة المتوقعة بعمق تمامًا مثلما نشعر بالكآبة التي تلي الفقدان. غالبًا ما يستخدم الناس هذا الوقت لربط النهايات المفككة، وطلب الصفح والتعبير عن الحب. إنها تجربة ربما تكون مؤلمة بالتأكيد ولكنها أيضًا شافية وتعد بمثابة خطوة مهمة في عملية الحزن والكآبة.

يمكن أن يسبب الفقدان المفاجئ المرور بتجارب انفعالية فريدة أيضًا. فأنت لا يكون لديك الوقت لكي تتأهب عندما تقع المأساة، لذلك إذا كنت استوعبت ما قد حدث على المستوى الذهني، فالانفعالات تحتاج لفترة حتى

تتـدارك ذلـك. ومن خلال تجربتي، قد رأيت أن هذا الشـعور الخيالي يمكن أن يـدوم أطـول كثيرًا مما قد تتخيل. فعلى سـبيل المثال، ليس من المسـتبعد أن يشعر الشـخص الذي تم فصله من العمل بشكل غير متوقع أنه بحالة جيدة في البداية، ومع ذلك يشعر باليأس بعد عدة أسابيع.

فعندمـا لا يكـون هناك مبـرر للفقدان لا تتم معالجة الحـزن والكآبة، فهناك مسـائل محيرة تحيط بالفقدان أو لا يلقى حزنك القبول عمومًا كشـيء منطقي. ففقـدان حيـوان أليف هو أفضـل مثال لذلـك. ربما يكون كلبـك أو قطتك أقرب إليك من أي شـخص آخر في العالم، لكن عند موت حيوانك الأليف فمن المتوقع أن تذهـب إلـى عملك في اليوم التالي كأن شـيئًا لم يكن. ربمـا يجهل الآخرون مدى عمق الارتباط بين الحيوان ومالكه، ونتيجة لذلك ربما لا يتجمعون حولك أو يدركون مدى تألمك.

عندمـا يسـتمر الإحبـاط والأعراض الأخـرى لأكثر من عام، يشـير بعض المتخصصـين في الصحة العقلية إلى ذلك بالكآبة المعقدة. فالانفعالات التي لا تقـل حدتهـا مع مرور الوقـت أو تظل متجددة كما لـو كان الفقدان حدث للتو، يمكن تصـنيفها كحالة مزمنة. بالتأكيد تختلف شـدة الحزن والكآبة وفقًا لنوع الفقدان. بما أنني متخصص أصبحت مهتمًا بالحالات التي لا تحدث فيها كآبة على الإطلاق والحالات التي تدوم فيها الكآبة لفترة زمنية طويلة. أقوم بالرصد أيضًـا لمعرفـة إذا ما كانت الكآبـة تتداخل مع الحياة بطريقـة مدمرة. ففي تلك الحـالات، مـن الممكـن أن يحـدث شـيء بجانب الكآبة وتجب دراسـته بشـكل مهنـي. مـا أريد أن أقوله هو أنني أعتقد أنه من الزائف أن أفرض موعدًا نهائيًا على انفعالاتي. أضـع في اعتباري مدى كفاءة الشـخص على مواصـلة حياته اليومية قبل تشـخيص الكآبة. مع ذلك، في الواقع عادة ما يشعر الأصحاء بأن كآبتهـم تقـل تدريجيًا مـع مرور الوقت أو علـى الأقل يتعلمون السـيطرة عليها بطريقة صحية.

لقد أخذت وقتًا كافيًا لتحديد بعض أنواع الكآبة لأنني أردتك أن تدرك أن مشاعر الفقدان تتخذ أشكالاً عديدة وما زالت تعتبر مشاعر طبيعية. فليس من الغريب أن تمر بعدة أنواع مختلفة من الكآبة وفترات الحداد المتعددة. (ومع ذلك بعض الاستجابات الناتجة عن الكآبة تكون سببًا للتوتر وفترة الحداد التي تستمر طويلاً وبحدة، ومن ثم فإنني أوصي بشدة بطلب المساعدة المتخصصة). أيًا كان ما يحدث، فالمهم هو أن تتوافر لديك آليات المواجهة الصلبة لاجتياز الأوقات العصيبة.

التغلب والمضي قدمًا

كل الثقافات لديها طقوس تتعلق بالفقدان خصوصًا موت شخص مقرب. ربما تكون تلك الطقوس دينية أو ثقافية أو اجتماعية أو مرتبطة بالأسرة، فهي طقوس مخصصة لتمجيد حياة الشخص أو الحدث ولكن الهدف منها أيضًا هو مساعدة المكلومين بالفقدان على اجتياز الأزمة والشفاء منها؛ لذلك فمعظم الثقافات تعقد مراسم التأبين بعد الوفاة بفترة قصيرة.

والطقوس المرتبطة بالفقدان يمكن أن تكون مريحة خاصة في الأيام الأولى التالية لوقوع المأساة لأنها تمنح المصابين بالفجيعة طريقة منظمة لقضاء الوقت معًا ومشاركة الذكريات وتدعيم بعضهم. ولهذا، فإن معظم الثقافات لديها فترات حداد محددة تتجاوز مراسم الجنازة. فوفقًا لبعض الديانات تكون زيارة أسرة المتوفى لمدة سبعة أيام بعد الدفن من مراسم التأبين له. أما بالنسبة لديانات أخرى فهم يسهرون عند جثة الميت قبل دفنها ويتلون عليه بعض النصوص الدينية للترحم عليه. وتقيم بعض الديانات طقسًا دينيًا في الذكرى السنوية للموت.

والاستجابة المثالية خلال تلك الأحداث هي البكاء. فبالنسبة لبعض الأشخاص يكون الأمر سريعًا للغاية أو صعبًا للغاية أن يعبروا عن أحزانهم،

فالرجال على وجه الخصوص قد تدربوا على عدم السماح لانفعالاتهم بأن تظهر علنًا، فيبدون بمظهر رزين وإن كانوا محطمين من الداخل. وليس من الغريب أيضًا أن ترى أشخاصًا يبتسمون ويضحكون في الطقس الديني. عند المناقشات بشأن الموت قد سمعت أشخاصًا يلقون النكات المتعلقة بالموت. غالبًا لا يكون مقصودًا بتلك التصريحات إظهار عدم الاحترام إنما هي مجرد محاولة فكاهية لتخفيف التوتر الناتج عن الانفعالات الشديدة - ورغم ذلك يجب أن أقول إنها محاولات غير ناجحة دومًا. الفكرة الرئيسية هي أن البقاء بجانب المصابين بالفجيعة يمكن أن يكون مصدرًا للراحة والتذكير بأن كل شيء في الحياة سيظل كما هو.

إذا كان ذلك يساعدك على الشعور بالتحسن، فأعد طقسك الخاص للتعبير عن الفقد. كان لديَّ مريض فقد عمته العزيزة لكنه لم يستطع حضور جنازتها بسبب بعد المسافة وتكلفة السفر. أراد أن يفعل شيئًا ليميز ذكرى رحيلها - لذلك اصطحب عائلته إلى الملاهي. ربما يبدو ذلك أمرًا عديم الإحساس، لكن ركوب الملاهي في هذا المنتزه المحلي كان من بين ذكرياته المفضلة عن عمته المحبة للمغامرة. كان هذا تكريمًا مناسبًا؛ حيث قال إنها كانت ستحب ذلك التكريم. ما أفضل طريقة لإحياء ذكراها؟

فبعد مرور فترة الحداد المحددة، ربما تظل تشعر بدافع قوي للبحث عن الدعم. ربما تجد أن مشاركة الآخرين الحديث عما تفتقده في حياتك الآن أمر مريح. إذا كنت تشعر بالحاجة إلى التعبير عن مشاعرك، فإنني أشجعك على البحث عن طريقة لفعل ذلك. ويمكنك أن تتحدث إلى الأصدقاء أو العائلة أو أن تنضم لفريق دعم أو أن تبحث عن معالج. كرس نفسك لقراءة جريدة أو قصيدة أو مشاهدة عمل فني أو أغنية إذا كان ذلك أسهل من مشاركة الآخرين التعبير عن المشاعر الشخصية العميقة. يمكنك الاستماع إلى الموسيقى أيضًا؛ حيث فعلت تينا مانيزا ذلك وقد ساعدها هذا على تخطي الأوقات العصيبة؛ كما رأينا في قصتها. هذا لا يهم بالفعل طالما تتم تلبية احتياجك للمشاركة.

وعلى الجانب الآخر، ربما تكون شخصًا يفضل البقاء مشغولاً والاستغراق في التفكير. وهذا جيد أيضًا إذا كان ذلك ما تحتاج إلى أن تفعله، رغم أنني أرى أنه في مرحلة ما، يجب أن تعبر عن مشاعرك وتطلق لها العنان. فإذا استمررت في كتمانها طويلاً، فإنها تميل إلى التسرب في أوقات مفاجئة وبطرق مفاجئة. ويمكنك أن تفكر في توجيه توترك وحزنك نحو شيء إيجابي مثل زرع شجرة أو إنشاء مؤسسة أو جمع المال لقضية مرتبطة بتجربة الفقد التي مررت بها، وأفضل الطرق للسيطرة على المشاعر السيئة هي فعل شيء جيد.

ومهما بلغت أحزانك، فتذكر الأشخاص الذين تتحمل مسئوليتهم. وتذكر نفسك أيضًا. اعتن بنفسك بطرق بسيطة ولكن إستراتيجية. تنزه، اجلس على مقعد في حديقة، شاهد السنجاب المضحك. فالكآبة يمكن أن تسبب لك إرهاقًا جسديًا شديدًا، اجعل هدفك أن تتناول الطعام بشكل جيد، وأن تنام بشكل جيد وأن تمارس بعض التمرينات. فبالإضافة إلى أن كل هذه الأشياء تجنبك خطر المرض، فهي تساعد على تحسين المزاج أيضًا.

أعرف أنه من الصعب أحيانًا أن تتحفز بما يكفي لرعاية نفسك. فالكآبة يمكن أن تتركك كسولاً وغير مبالٍ للحياة. لذلك أؤكد أهمية تلبية الاحتياجات الأساسية الخاصة بالتمتع بالصحة الجيدة؛ بدلاً من إجراء تعديل لأسلوب الحياة بالكامل. ومعنى ذلك أن تتجنب اتخاذ قرارات كبرى بعد الفقدان مباشرة، فمن المحتمل ألا يكون هذا التوقيت المناسب لبدء التمرن للاشتراك في سباق الماراثون أو اتباع حمية غذائية قاسية.

ما يجب ألا تفعله

عندما يصيبك الاكتئاب والتوتر الناتج عن الفقدان بالشلل، قد يبدو الانعزال عن العالم أسهل شيء، فالانعزال عن الحياة لا يساعدك على الشفاء. اقضِ بعض الوقت وحدك إن كان ذلك لازمًا - فاحتياجك لوقت خاص للحزن هو

أمـر مفهوم – لكن لا تفقد اتصـالك بالروابط الاجتماعيـة والروحانية التي من الممكـن أن تكـون بالغـة الأهميـة لتحقيق الشـفاء. ورغم أن ذلك سـيبدو كأنك تـؤدي المطلـوب منـك بطريقـة آليـة تفتقـد الحماسـة عندما تعـود إلـى النظام الخاصـ بـك، لكن افعل ذلك على أية حال. اذهب إلـى العمل والتحق بالدورات وتناول الغداء مع الأصـدقاء؛ فتلك الأشـياء ستسـاعدك على التوصـل إلى ما يحقق راحتك مجددًا.

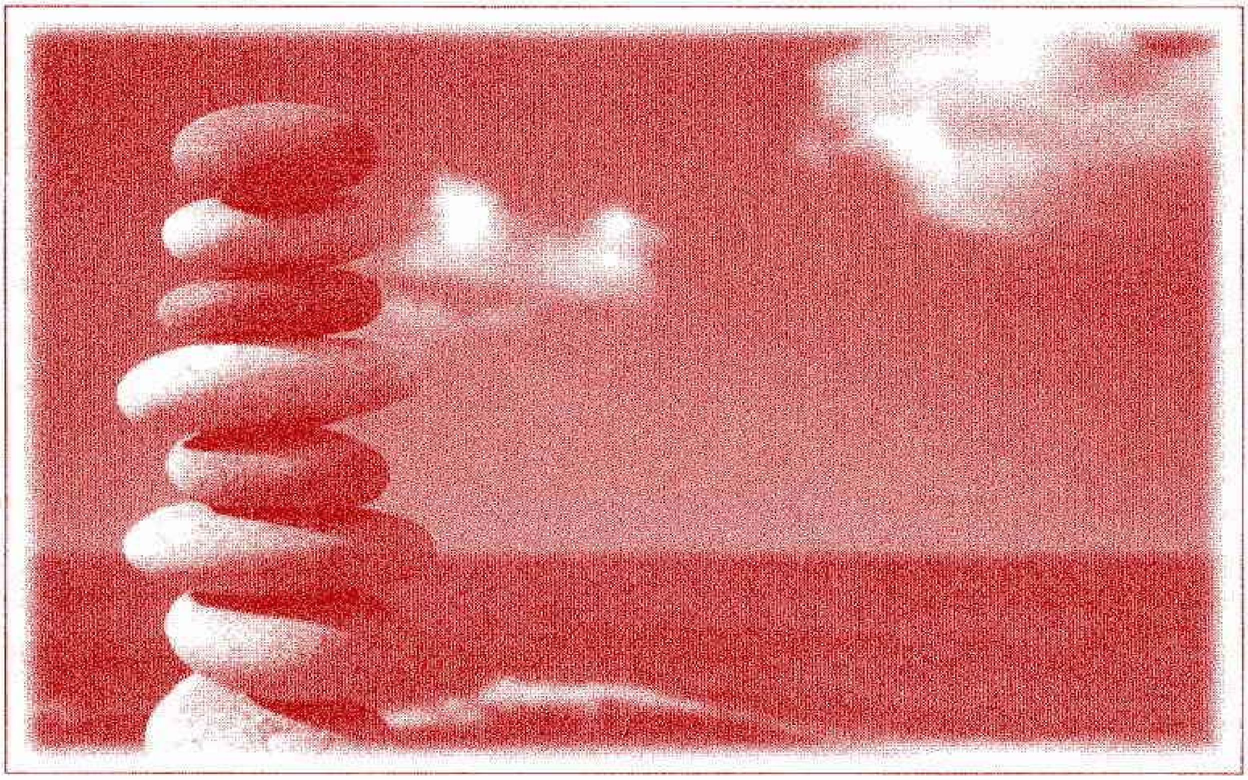
إذا كنـت تشـعر بالحزن لشـهور متتالية وما زلت لا تسـتطيع أن تسـتعيد مسـار حياتـك الطبيعي، فكر في زيارة خبير متخصـص في الصـحة العقلية. فالشـعور بالحـزن لا بأس به طالما أنك لا تسـتغرق في تلـك الانفعالات لفترات زمنية طويلة. فاستشـارة معالج مهني يمكن أن يسـاعدك لأنه يتيح لك التحدث عن فقدانك والتعبير عن تلك المشاعر العميقة خصوصًا إذا كنت تشعر بالعجز أو تشـعر بأن حياتك تنتهي. إذا كنت تود أن تتحدث إلى معالج ولا تعرف من أين تبدأ، اسأل طبيبك أو أحد رجال دين أو صديقًا محل ثقة أو ممثل الموارد البشرية في العمل، فهم عادة مصدر جيد لإحالاتك إلى المعالج المناسب.

يمكن أن يخبرك أصدقاؤك وأفراد عائلتك بحسن نية بأنك بحاجة "للمضي قدمًـا" بعـد الفقدان. وللأسـف، فإن هـذا النوع من النصـيحة يمكن أن تكون لـه نتائـج عكسـية، ويجعلك تعتقـد أن حزنك أمـر غير ملائم. يختلف الشـعور بالحـزن مـن إنسـان لآخر. وكذلـك تختلف الفتـرة التي يسـتغرقها كل منا في حزنه. كلنا نشـعر بالحزن بطرق مختلفة، وبغض النظر عما يظنه الآخرون، لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للحزم طالما أن طريقة استجابتك للحزن آمنة. إذا كنـت لا تحب فكرة "المضـي قدمًـا"، إذن فربما تكون فكرة "المواصـلة" هي الأسـهل للقبول.

فالحزن المبالغ فيه على المدى الطويل يمكن أن يقودك لممارسة سلوكيات ضـارة للتخفيف من حدة ألمك. فممارسة أنشطة مدمرة للذات ستجعلك تشعر بأن حالتك تسـوء. فمعاقرة الخمر أو تعاطي المخدرات أو إيذاء جسـدك بأي

وسيلة أخرى للهروب من ألم الفقدان هي أساليب تعوق معالجة الحزن؛ فهي تحجب حزنك مؤقتًا ولكنها تُصعب من عملية شفائك على المدى البعيد لأنها تطيل فترة الحزن. تلك هي الحالات التي يجب إذا مررت بها أن تستشير طبيبًا معالجًا.

فالمضي قدمًا والشفاء من الحزن لا يعني نسيان ما فقدته. والاستمتاع بالحياة مرة أخرى ليس خطيئة. والمدة التي ستستغرقها حتى تشعر بالتحسن ليست مقياسًا على مدى حبك لما فقدته وتحزن عليه الآن. ومع مرور الوقت، من خلال تلقي الدعم من أسرتك وأصدقائك ومن خلال تصرفاتك الإيجابية يمكنك أن تجد طرقًا لمواجهة حتى أعمق شعور بالفقدان والخروج منه أقوى من ذي قبل.



الفصل الثالث

الوظائفِ القاتلة – التوتر ومكان العمل

درجات تقييم التوتر

"أيهـا الطبيب، أيهـا الطبيب، أسرع فهناك مريض مضطرب نفسيًّا فر هاربًـا بسيارة الإسعـاف الخاصة بنا!" اندفعت إلى الخـارج لأرى سيارة الإسعـاف تختفي تجاه جنوب الطريق المتجه نحو منعطف خطير. وعلى الفـور أرسلنا سيارة أخـرى بها سائقان يعملان بانتظـام في المستشفى لتعقـب سيارة الإسعـاف الثمينة. قلت فـي نفسي: "هـذا يستحق خمسة نجـوم"، كنـت أقيّـم كل أزمـة أواجهها بعـدد النجوم. وكنـت قد جمعت بالفعـل ثلاث نجوم ذلـك اليوم من خـلال مناقشات جدلية مـع أعضاء مهمين بطاقم العاملين في المستشفى. سيكون هذا اليوم أكثر يوم يصل فيه تقييم الأزمات لأعلى مستوياته.

يبـدو أن هنـاك عددًا لا يحصى مـن الأزمات التي تتنـوع على نحو لا حصر له يصل إلى مكتب مدير المستشفى الخيري الإفريقي. ومثل ذلك المدير، اكتشفـت سريعًا أنني كان يجب عليّ أن أبتكر طريقة للانسحاب قليـلاً من تلك المشاكل المتكررة وإلا فقـد يسبب لي التوتر اكتئابًا. كنت غيـر قادر على تحمل الانفعال عندما يتعرضـ سير العمل بسلاسة داخل المستشفـى للتهديـد. ولهذا السبب قمـت بتطوير نظام تقييـم بالنقاط يمكن من خلاله تقييم كل مشكلة جديدة من واحد (معتدلة) حتى خمسة (فاجعة)، مـع الأخذ في الاعتبار طبيعة كل حادثـة وتعقيداتها. أستطيع إذن أن أسجـل وأرى مـا إذا كان اليـوم سيحطم أي رقـم قياسي بارتفاع نتيجة تقييم الأزمة في نهاية اليوم. وإن لم يجعلني هذا أستمتع بتحديات جديـدة؛ فعلى الأقل يقدم لي لعبة غير ضـارة ترسخ قدميّ على الطريق الصحيح.

ومـن خلال تحليل المشكلات بهذه الطريقة استطعت أن أحافظ على هدوئـي عندما ظهرت التهديـدات وأن أرى المسـائل بعيدًا عن انفعالاتي. ساعدني هذا على إعداد الحلول بهدوء.

ولســوء الحظ، فنقص العمالة هو القاعدة في المستشفيات الخيرية. يعنــي هذا أننــي كان يجب عليّ أخـذ حصتي بالكامل مـن واجبات طبية بالإضافة إلى المهـام الإدارية، فالجولات في جناح الأطفال كانت بمثابة تجربة استنــزاف عاطفي، فسوء التغذية يجعل الأطفال عرضة لكل أنواع التلوث وتكون مقاومتهم ضعيفة مما يعني ارتفاع معدل الوفيات.

وكل بضعـة أيـام، تكـون هناك مهـام استدعائيـة والتـي تعني جولة كاملة حـول المستشفى لفحص المرضى ذوي الحالات الحرجة ثم زيارة المرضى الجدد أو من تدهورت حالتهم فجأة.

واكتشفـت أن الطريقة الوحيـدة التي أستطيع مـن خلالها السيطرة علـى التوتر الناتج عن أعبـاء العمل والاستدعـاءات المستمرة لمساعدة المرضــى ذوي الحـالات الميئوس منها هو تحرير عقلـي بالكامل من كل المشاكل الحالية عند عودتي للمنزل لزوجتي وعائلتي. فألتفت لاهتمامات أخرى فـي اللحظة التي أعود فيهـا إلى المنزل وأنســى مشاكل المرضى التـي كنت أقيمها. اكتشفت أنني أستطيع فعل ذلك بشكل جيد لدرجة أنه عندمـا اتصلت بي ممرضة لتقول لــي: "أيها الطبيب، تلك المريضة التي فـي الجناح النسائـي تدهورت حالتها"، لم أكن أعلـم أن المريضة كانت مصابة بحالة تيفود خطيرة حتى ذكرتني الممرضة بتفاصيل الحالة. بعد ذلك يتضح الأمر وأسرع إلى الجناح وأصف العلاج اللازم. هكذا، أصبح منزلي مثل القلعة الحصينة ضد التوتر اليومي.

ومـاذا عن سيـارة الإسعـاف المفقودة؟ بعـد مرور ساعة تـم سماع ضجيـج السيارات عنـد المستشفى، فقـد عادت السيارتـان بأمان تحت

قيادة سائقي المستشفى وكان المريض المضطرب نفسيًّا يجلس بهدوء على المقعد المخصص للركاب. أفاد التقرير الذي تسلمته أن المريض قد أوقف سيارة الإسعاف بعناية عند منظر طبيعي على الطريق ووقف ليستمتع بالمنظر الجميل. وعاد بهدوء مع السائق إلى المستشفى. أعتقد بشدة أن هذه الحادثة كانت تستحق الخمس نجوم التي منحتها إياها!

~ جون ماكوتشون ~

وستقودهم الفتاة الصغيرة

قريبًا سيتم إغلاق متجر بيع الكتب ذا بوردرز الذي عملت به طيلة السنوات الأربع الماضية، ومر الأسبوع الأول من بيع التصفية بصعوبة بالغة. ويعمل بمتجرنا موظفون رائعون وهم يتعاملون مع بعضهم كأسرة واحدة وشعرنا كأننا في حالة حداد. لكن ليس هناك وقت للحزن لأن العملاء انقضوا علينا كالجراد وقاموا ببعثرة متجرنا بحثًا عما يشترونه بثمن رخيص. كنا نعمل لساعات طويلة بقدر ما يسمح القائمون على أعمال التصفية، ومع ذلك لم نستطع تحمل الفوضى. وما آلمنا أكثر هو أن الأيام التي أحببناها انتهت. انتهى الوقت المخصص لمساعدة أي شخص في إيجاد كتاب معين، أو تقديم اقتراح، أو أكثر شيء أحبه وهو الوقت الأسبوعي المخصص لقصص الأطفال.

استقبلت حشودًا ضخمة خلال الوقت المخصص للقصص الأسبوع الماضي. وبعد أن أعلنت أنها ستكون المرة الأخيرة، شكرني الآباء ثم وقفوا وصفقوا، فالدموع التي ذرفتها في المنزل وحدي طيلة ليالٍ لم أستطع النوم فيها انهمرت في المتجر. شعرنا بالحزن جميعًا ولم يرغب أحد في الرحيل.

بالأمس اكتشفت فتاة صغيرة في قسم الأطفال - القسم المحبب لديَّ في المتجر - تتصفح بعناية كتب الأطفال وتفرزها وترتبها أبجديًّا وتعيد وضعها مرة أخرى بنظام. راقبتها لبضع دقائق وكنت غير متأكدة في البداية ماذا كانت تفعل. لكن عندما اتضح الأمر تأثرت حقًّا. كنت قد يئست من ترتيب هذا القسم وكنت أضع الكتب بأي ترتيب لمجرد إزاحتها من الطريق. ذهبت لكي أعطيها بعض الكتب المجانية المتبقية وقلادة

المتجـر الخاصـة بالموظفين العاملين به. وعندما عـدت كانت أم الفتاة تجلس على الأرض وتنتظر ابنتها بفارغ الصبر حتى تكمل عملها. أخبرتها كـم أن ابنتها رائعة ومدى تأثري العميق بجهودهـا وأنني أهديتها تذكارًا صغيـرًا خاصًّا بي. ارتـدت الفتاة القلادة الصغيـرة وواصلت عملها وفي النهاية أنهت ترتيب ذلك القسم واتجهت لآخر.

شعـرت كأنني قد شهدت معجزة صغيـرة. إنني لست متدينة، ولكنني تذكـرت عبـارة جاءت فـي الكتـب الدينيـة القديمـة: "وسيقودهم طفل صغير". ألهمتني تلك الفتـاة الصغيرة أن أعتني أكثر بالكتب التي ينبغي أن أرتبهـا على الرف. فهذا القـدر البسيط من الحياة الطبيعية ساعدني أن أكـون أقـل توتـرًا. الآن في كل مـرة أقف في قسم الأطفـال، أتذكرها وأبتسم.

أدرك مـدى أهمية أن أتذكر ما سوف أفتقده من عملي، لذلك أعددت قائمـة. فكرت فـي سبب احتـلال كل موظـف مكانة خاصة لـديّ ودونت السبب علـى غرار القيادة الملهمة لـ جيمسـ وانفعال ساندي وكيف جعل ديفيـد دمى الحيوانـات تتكلم وحتى الكنية التي تناديـني بها بريتني كما كانـت تفعل أمي الراحلة. تركـت القائمة في غرفة الاستراحة وطلبت من الموظفيـن الآخرين إضافـة أفكارهم. ولأكون منصفة أنـا أيضًا وضعت قائمة بالأشيـاء التي سوف لا أفتقدها، مثل تنظيف الحمامات والعبارات السيئـة التـي كان العمـلاء يقولونها، وبينمـا كانت لإعداد هـذه القائمة فائـدة علاجية، فإنني اكتشفـت أن إعدادها استغرق وقتًـا أقصر بكثير مما ظننت.

وعلى مدار أسبوعين، زارني بعض مرتادي المتجر بانتظام في الوقت نفسـه المخصصـ لقـراءة القصص كل يـوم. عندما أدركـت أن الوقت المخصصـ للقصص هو أول شيء سأفتقـده، وجدت مكانًا آخر يمكنني

مـن خلالـه أن أقدم هذه الخدمـة. فالأسبوع القادم سأكـون الآنسة نينا مـرة أخرى، المسئولة عن وقت القصص، ووجدت نفسي محاطة بوجوه الأطفال الصغيرة المشرقة والمبتسمة.

وبينمـا كنت أمر بهذه المراحل المجهدة مـن الحزن، وجدت الراحة فـي أماكـن غير متوقعة وفـي لحظات غيـر متوقعة، فالعائلـة التي لديها مخبـز قريب أحضرت لنا مخبوزات لذيذة مـرات عديدة. ومتجر الكعك أرسل إلينا كعكًا وكريمة الجبن. وجدت اقتباسات ملهمة بشأن المصاعب والخسـارة ولصقتهـا بجانب ماكينـة ختم الحضور والانصـراف ليراها كل الموظفيـن. وكنـت أقرأها كلمـا أتيت للعمل. أخبـرت الجميع بالفتاة الصغيرة التـي كانت ترتب الكتب واكتشفت أنها لم تكن الوحيدة - فكان هناك عملاء آخـرون يرتبون ويفرزون وعمـلاء يساعدون عملاء آخرين على إيجاد مـا كانوا يبحثون عنه من كتب. وبعض العملاء كانوا يتعاملون كأسـرة واحـدة مثلما كان طاقم العاملين، وكانـوا يشعرون بالحزن مثلنا أيضًا.

مـن المؤلـم أن أذهـب للعمـل ولكننـي أريـد أن أكون هنـاك قدر ما أستطيع. أريد أن أتذكر ما كان لدينا. لذلك اليوم سأقوم بتصوير زملاء العمـل وجمعـت شيئًا نستطيع جميعًا أن نحتفظ بـه، لنتذكر ما كان مهمًّا للغاية لنا جميعًـا. لم تكن لديَّ صورة تلك الفتاة ولكن أتمنى أن أتذكرها دائمًـا لأنها ذكرتني بأن المعجـزات الصغيرة يمكن أن تتحقق أحيانًا إذا أردتهـا بشدة. ربمـا ستعود. ولكن إن لم يحدث ذلـك، فكلما أضع الكتب التي قد تقرؤها على ذلك الرف، أفكر فيها وأبتسم.

~ نينا شاختزكامير ميلر ~

قليل من المرح واللعب

العمل يتخطى كونه مصدرًا للتوتر. في الحقيقة، لا يبدو العمل سوى توتر خالص. فكل شيء مرتبط بالعمل أيضًا ينتج توتره الخاص، والتفكير في العمل عندما أكون بعيدًا عنه يضيف المزيد من التوتر. شعرت بأنني مضغوط من جميع الجوانب.

يمكن أن أقول إنني منفعل بشأن الوظيفة. عادة ما يكون مزاجي متفائلًا، لكن التوتر الناتج عن محاولة استيعاب سيل الأعمال الورقية ومحاولة إرضاء رؤسائي والقلق بشأن أمن ومستقبل وظيفتي يحرمني حتى من الابتسامة. كنت محاطًا بالتوتر الناتج عن محاولة التعامل مع كل هذا لدرجة أن وجدت نفسي أتخبط في طريقي معظم الوقت وأتمتم في نفسي بكلام غير مترابط وأشعر بأنني أفقد السيطرة على الأشياء.

لم يكن البيت أفضل من ذلك كثيرًا. فالتوتر الناتج عن العمل لا يزول عني حين أدخل من باب بيتي. تبتسم زوجتي لي وتعانقني فهي كعادتها مشجعة وداعمة لي، وأشعر بالخجل لأنني أفعل القليل لأستحق ثقتها بي. شعرت بالاكتئاب كثيرًا وسيطرت عليّ مخاوف العمل اللانهائية. لم أشعر برغبة في التحدث عن يومي أو التنزه أو الذهاب لمشاهدة فيلم أو أي شيء. ما أردته بالفعل هو أن آوي إلى الفراش وأسحب الغطاء على رأسي وأخبر الجميع بأنني مريض للغاية ولا أستطيع الذهاب للعمل.

لكن بالطبع لم يقدم ذلك أي نوع من الحل لمشاكلي أو للتوتر والضغط اللذين كنت أشعر بهما. كان لابد أن أجد طريقة للتعامل مع كل هذا والتخلص من المشاعر السلبية وإيجاد طريقة أفضل لإنجاز الأمور. كان يجب عليّ أن أجد الإجابة وبسرعة.

وذات يوم، وجدت نفسي مشغولاً للغاية مرة أخرى. فعشرات الأشخاص يطلبون عشرات الأشياء في وقت واحد. كان عليّ أن أقدم تقريرًا لزملائي وعرفت أنني لن أكون مستعدًّا في الوقت المناسب. وهكذا حينما بدأت الأعمال الورقية بحماس، ركزت جزءًا من انتباهي على العمل الذي كنت أحتاج إليه للاجتماع. كتبت ورقة على عجل وألقيت بها على الجانب الآخر من مكتبي ثم وضعتها في المجلد المخصص لها. واستقرت بعناية في مكانها.

اعتقدت أن ذلك كان أمرًا رائعًا، ففي المرة التالية التي أنهيت فيه ورقة أخرى وألقيت بها على الجانب الآخر من المكتب ولاحظت في دهشة الورق يتكوم فوق الورقة الأولى على الجانب الآخر من المكتب. واستمر ذلك فكنت أقلب كل ورقة انتهيت منها حتى قلبت الورقة الأخيرة. حبست أنفاسي، وعندما استقرت آخر ورقة في كومة الورق داخل المجلد، ابتهجت بالفعل. أغلقت المجلد والتقطت أنفاسي، ثم نظرت إلى الساعة الموجودة على مكتبي. أنهيت التقرير وكومة أوراق العمل مع توفير خمس عشرة دقيقة. لقد أحرزت تقدمًا.

وأدركت أنني لم أشعر بالتوتر على الإطلاق، فكنت أعمل كأنني ألعب لعبة وهمية. أنجزت كل العمل اللازم فعله، لكن بدون الشعور بأن جبل التوتر يجثم فوقي، وهو شعور عادةً ما ينتابني. هل كان السبب وراء ذلك حقيقة أنني كنت مستمتعًا باللعبة؟

قررت أن أكتشف السبب. فعلى مدار ذلك الأسبوع، عندما يكون لديَّ تكليف مرهق، أقوم بابتكار لعبة أو نشاط في أثناء القيام به. فعندما كنت أكتب التقارير الخاصة بي كنت أقوم بتأليف أغانٍ تتعلق بموضوعات مختلفة وأقوم بدندنتها مع نفسي. وفي أثناء تعاملي مع كمية ضخمة من الملفات، استخدمت مجلدات بألوان مميزة وراهنت نفسي أي لون

سينتهي بإنجاز أكبر كومة من الأوراق. باختصار تمكنت من إضافة بعض المرح إلى العمل الجاد الذي كنت أقوم به.

وبعد مرور أسبوع من هذا النشاط المرح بدأت أشعر بالتوتر بشأن تضييع الوقت. ثم جاءت نهاية الأسبوع ولاحظت أنني قد أنجزت كل العمل الذي شل تفكيري وجعلني أشعر بالتوتر بشكل جنوني؛ وليس القدر القليل منه أو نصفه. فإضافة القليل من المرح غير الضار قد حررتني كثيرًا من التوتر المعتاد الذي يلاحقني لدرجة أنني استطعت أن أركز على المهمة المطروحة وأنجز العمل تمامًا. ليس ذلك فقط لكنني بدأت ألاحظ أنني أستمتع بالعمل بالفعل، وهو شيء لم أشعر به منذ سنوات.

لذلك استمررت في إضفاء قدر من الدعابة إلى عبء العمل. وبعد فترة ازدادت كفاءتي كثيرًا لدرجة أن رئيسي في العمل سألني عما حدث. قررت أن أعترف وأخبره بالسر. فوقف واستمع وقطب جبينه، ولكنه لم يقل شيئًا. ولكن بعد ظهر ذلك اليوم اعترف بأنه قام بإعادة ترتيب أسماء كل العملاء الذين تحدث إليهم هاتفيًّا، وأنهى عمله، وشعر ببعض المتعة الحقيقية خلال ذلك.

هكذا استمرت المتعة الممتزجة بقدر كبير من العمل الجاد، والتوتر الذي اعتقدت أنني لن أتحرر منه أبدًا أصبح شيئًا من الماضي. ما نسيته هو أن الحياة من المفترض أن تكون مليئة بالفرح وكذلك بالعمل الشاق. وطالما أنني أوازن بين الاثنين فيمكنني إنجاز المزيد في عملي، وهو ما جعلني أشعر بالروعة تجاه عملي فجأة، وكل ذلك بسبب القليل من المرح والألعاب.

~ جون بي. بيونتيلو ~

الوظائف القاتلة ـــ التوتر ومكان العمل

مقدمة

قد يبدو مكان العمل الباعث على التوتر وباء مقتصرًا على عصر المعلومات سريعة الانتشار، ولكن الحق أن العمل والتوتر متلازمان على مر العصور. فلا شك أن بناة الأهرام المصرية اشتكوا من ساعات العمل الطويلة وظلم المشرفين وعدم وجود خطة تقاعد.

وبحلول القرن العشرين، اتخذ الموظفون إجراءات قانونية لمكافحة ظروف العمل المتعسرة بجميع أشكالها. وفي عام ١٩٣٤، قام عامل مزرعة بمقاضاة صاحب العمل (وربح القضية) بسبب الصدمة التي تعرض لها عندما صادف بقرة تلد في كومة قش. وفي عام ١٩٦٠، دفعت محكمة ميتشجان تعويضًا لعامل خط تجميع السيارات الذي كان يعاني انهيارًا عصبيًّا لأنه لم يستطع التعامل مع سرعة ورتابة خط التجميع.

ومن المستبعد احتماله أن تشهد عملية ولادة حيوان على مكتبك أو تفقد صوابك بسبب وقوف شخص معه ساعة توقيت عند رأسك ليرصد كل تحركاتك. وعلى الرغم من ذلك، يبدو أن القوى العاملة اليوم عبارة عن حشود منهكة ومرهقة. ويرجع اللوم على سوء الإدارة أو الرؤساء السيئين أو الزملاء المزعجين أو غزو التكنولوجيا الذي لا هوادة فيه ـ كثير منا يرى مكان العمل كحقل ألغام مستنزف للأعصاب. ووفقًا لمكتب إحصائيات العمل أن من بين كل أربعة أشخاص شخصًا يرى أن الوظيفة هي الشيء الرئيسي المسبب

للتوتـر في حياتـه، حتى أكثر من المشـاكل المالية والأسـرية. وتُعد ضـغوط العمل السبب الرئيسي وراء مطالبة حوالي سبعة من بين كل عشرة أشخاص بتعويضـات التوتـر التـي يكفلهـا التأمين الصـحي. ويمكن اعتبـار التوتر من مخاطر الوظيفة!

إذا كانت وظيفتك تؤرق نومك أو تجعلك تصر بأسنانك أو أي من الأعراض التـي ذكرتهـا لـك في "علامـات التوتـر المرتبط بمـكان العمل" فـي نهاية هذا الفصل، فبادر بالتغيير. هناك طرق فعالة للسيطرة على التوتر الناتج في مكان عملك. واصل القراءة وستعرف ما أعنيه.

تواصل بشكل جيد

معظـم حـالات التوتـر فـي مـكان العمـل تنتج من سـوء التواصـل. وجـزء من المشـكلة يتمثـل في غيـاب الرابـط بين مدى إتقان الناس مهارة التواصـل في اعتقادهـم وبيـن ما يحدث فعليًا علـى أرض الواقع. ووفقًا لآخـر تحليل أجراه موقـع jobperformance.com، فـإن ٩٣٪ من المديرين قالـوا إنهم يجيبون بصراحة عن أسئلة الموظفين الصعبة. فلابد أن بعضـهم يهمس قائلاً إن ٤٢٪ فقط من الموظفين يعتقدون أن المدير يخبرهم بكل الحقيقة.

المشـكلة الأخرى تتمثل في تزايد خيارات الاتصـال بصـورة مفاجئة. كم عـدد المرات التي أرسـلت فيها رسـالة إلكترونية إلى زميلـك الذي يجلس على بعد ثلاثة أمتار منك؟ أصـبح موقع الفيسـبوك بديلاً للتفاعلات المباشـرة، مما يؤدي إلى تعقيد الأمور غالبًا ويزيد من التشـويش وتشـتت عملية التواصـل، على الأقل بالنسبة لمن يفضلون المحادثات الفعلية.

ويمكنك أن تؤدي دورك لتحسين التواصل مع كل رؤسائك وزملائك. ابدأ في معرفة أسلوب تواصل كل شخص وما يفضله؛ ثم عدل أسلوبك وفقًا لذلك.

هذا لا يعني أن تصبح معالجًا أو تشتت نفسك بالأساليب المتعددة. ذلك يعني أن تتعلم أن تكون مستمعًا جيدًا وأن تحترم الاختلافات الفردية.

يجب عليك أيضًا أن تطور من قدرتك على تحمل النقد. لا تأخذ الأمر بشكل شخصي إذا كان هناك شخص حاد ومباشر في أسلوب تقييمه، ولكنه بعد ذلك يتعامل بحساسية مفرطة لمن يرد له التقييم بالطريقة نفسها؛ فالأمر ليست له علاقة بك. وكذلك هناك بعض الأشخاص، وخصوصًا من شباب عصر التكنولوجيا الرقمية، الذين يفضلون الحصول على معلوماتهم عبر البريد الإلكتروني أو الرسائل الفورية بدلاً من التحدث مباشرة؛ ربما يكون مفيدًا أن تتعلم عاداتهم ولغتهم الخاصة أيضًا.

كن ثابتًا على مبدأ وحاول أن تعالج صعوبات التواصل قبل أن تتفاقم إلى مآسٍ تامة مما يمثل ضغطًا لك وللآخرين. نصيحتي هي أن تتعامل مع الأمور الشائكة مباشرة بدلاً من الالتفاف حولها. كن حازمًا ولكن رحيمًا في الوقت نفسه. عبر بوضوح عن مشاكلك، واستعن بأمثلة محددة، وابذل قصارى جهدك في تفادي جعل هذه المشاكل شخصية للغاية. ومن المفيد أن تتدرب على المحادثات في عقلك بشكل مسبق بهدف التخلص من الانفعالات البغيضة وتجنب الجدال مع الآخرين. ربما لا تسير المواقف عادة وفقًا للطريقة التي تدربت عليها ولكن ستكون على الأقل قد فكرت في بعض الاحتمالات.

ويمكن التخلص من مخاطر التواصل المعتادة من خلال الحفاظ على العلاقات المهذبة والودودة - وعدم تخطي العلاقات لحدود اللياقة المتعارف عليها - والتي تتناسب مع حدود "الثقافة المؤسسية" لمكان عملك. كن واعيًا بهذا، سواء كنت تعمل في مكتب أو حجيرة أو تعمل من البيت، وعندما يتعلق الأمر بسيناريوهات مثل نزهات العمل وحفلات الإجازة.

تجنب - مهما كان الثمن - الاختلاط بالمتذمرين والثرثارين. إذا كان لديك زميل عادة ما يأتي إلى مكتبك ليثرثر بجوارك ويشكو من الآخرين

في المكتب، ابتسم وتجنب التعليق وعد إلى عملك بمجرد أن يتوقف لالتقاط أنفاسه. لا تجاره وإلا فستشعر بالذنب لمشاركتك في ذلك مما قد يؤدي إلى الانفصال عن بقية الزملاء في المكتب. وبدلاً من ذلك اسع إلى الحصول على الدعم من مصادر عديدة قدر الإمكان حتى يكون هناك طوق للنجاة عندما تسوء الأمور. (تأكد أن الشخص الذي يتحدث بشكل حاد عن شخص آخر في قسم المحاسبة من المحتمل أن يتحدث عنك بالسوء أيضًا).

وبدلاً من ذلك، كن قدوة مثلما فعلت نينا ميلر عندما عملت في متجر بوردرز خلال تصفية المتجر بسبب الإفلاس؛ لقد كتبت ملاحظات ملهمة بالقرب من الساعة ودعمت زملاءها بطرق مختلفة. تلك هي الطريقة التي تواجه بها أزمات العمل بنبل ورقي.

هل أنت المشكلة؟

من المحتمل أن تكون قد أدركت جميع أنماط الشخصيات التي تعمل معك في المكتب. فهناك المتذمرون والثرثارون الذين ذكرتهم بالفعل. وهناك الانتهازيون الذين عادة ما يخططون ويتآمرون وكذلك المتهربون من المسئولية والوصوليون والمديرون المدققون. وتستمر القائمة. السؤال المهم أن تسأله لنفسك هو، " أي نوع منهم أكون؟" وبعد ذلك "هل أنا الشخص الذي يحدث التوتر في المكتب؟".

هذا تقييم ذاتي صعب؛ لكنه مهم. إذا توصلت إلى أنك مصدر التوتر في مكان العمل عن غير قصد منك، فربما يكون ذلك خبرًا سارًا. فتغيير الآخرين أمر صعب. يمكنك أن تسيطر على أفعالك وأقوالك، لذلك فالتغيير في *متناول يديك*.

لقد ذكرت مدى فائدة فهم أساليب تواصل الآخرين وتفضيلاتهم. كما أن من المفيد أن تفهم الأساليب الخاصة بك. فعلى سبيل المثال، ربما تفضل

أن تعمل بشكل مستقل بدلاً من العمل في مجموعة أو تتمنى أن تحصل على توجيهاتك مقدمًا وأن تُسجل بين حين وآخر وليس باستمرار. ربما تكون قادرًا أن توفر بيئة عملك لتتوافق مع أسلوب عملك- إن لم يكن كذلك، فربما يكون حان الوقت لبدء التفكير بشأن إيجاد موقف أكثر ملاءمة. لكن قبل أن تضغط على زر الإلغاء، فالأمر يستحق محاولة التعبير عن أمنياتك لزملائك ورؤسائك بطريقة واضحة وغير انتقادية لترى ما يمكن فعله.

في أي سيناريو عمل، يجب أن يكون هدفك أن تخلق سمعة كمؤسس فريق سواء كنت مسئولاً من الناحية التقنية أم لا. تأسيس الفريق هو فن السماح لكل شخص بالمساهمة بأفضل ما لديه من مهارات وأفكار وعدم السماح لأي شخص أن يهيمن أو يجهد الآخرين بالإشراف الدقيق أو يتملص من التزامات.

ولكي تكون مؤسس فريق، فهذا يعني تنمية مهارات التواصل الفعالة ومهارات الاستماع التي ناقشناها بالفعل ومن خلال إظهار التزامك بالعمل وحماسك له. وهذه السمات معدية وعندما تسيطر بإيجابية على الأجواء يضيق المجال أمام السلبية والشقاق، فهي تساعد على إبراز تقدير الإسهامات الفريدة التي يقدمها كل عضو في الفريق ومدحهم بطريقة مخلصة وهادفة. أتقن هذا الأسلوب ولن يتحول العمل إلى مكان أكثر سعادة وحسب، بل ومن المحتمل أن تسرع مسارك المهني أيضًا.

تصور استقالتك

تهانئنا لك. لقد تم تعيينك. الآن، قد حان الوقت لتخطط لاستقالتك. بالطبع، لا أوصي بالاستقالة الفورية بمجرد أن تبدأ وظيفة جديدة. إنني ببساطة أقترح عليك أن تحدد تحت أي ظروف سوف تغادر المكان إذا اضطررت لذلك. فكر

بعض الشيء بشأن القيم والأخلاقيات والمعتقدات التي لن تقبل المساومة عليها أيًا كان. اعرف حدودك.

ماذا ستفعل، على سبيل المثال، إذا طلب منك رئيسك أن تكذب بشأن تقرير أرباح خاص بأحد المستثمرين؟ أو إذا سبك بلهجة حادة وصريحة للغاية أمام مجموعة من الزملاء؟ ماذا لو ترقى شخص قبلك وأنت متأكد من أن مستوى عمله أقل منك؟ ماذا لو لم تتلقَّ ترقية خلال عامين؟

يساعدك تحديد ما لن تسمح به مسبقًا على التعرف "عليه" حال حدوثه. بما أن حدودك واضحة فليس من المحتمل أن تتفاجأ بالظروف التي تعزز الانفعالات الناتجة عن التوتر مثل الغضب والقلق والخوف. إذا حدث موقف يتعدى حدودك المسموح بها، فسوف لا تشعر بالارتباك لفترة طويلة لأنك قد حددت الإجراء الذي ستتخذه على الفور.

أقترح عليك الالتزام بخطة استقالاتك لإعدادها واستعراضها من حين لآخر. لكي تكون قادرًا دائمًا على الاستقالة بشروطك، ركز على تكوين علاقات مهنية ناجحة والاحتفاظ بسيرة ذاتية محدثة وأن تشحذ المهارات التقنية – وهذه الأمور هي أساسيات حتمية على أية حال.

أيضًا ارسم صورة واضحة عن شكل الرحيل والاستقالة. إننا جميعًا نسمع أن هناك شخصًا وبخ رئيسه وألقى مفاتيح مكتبه على الأرض واندفع إلى الخارج. أجل، لقد حقق الرضا في تلك اللحظة. لكن عندما تسمح لنيران الغضب والاستياء بأن تندلع، فأنت بذلك تخاطر بالاحتراق كما تخلق لنفسك مواقف سلبية ومجهدة في المستقبل. تذكر أن الرئيس الذي أهنته من المحتمل أن يكون على معرفة برؤساء محتملين آخرين ويستطيع أن يفسد حياتك ويحول دون تثبيتك في عمل آخر. لذلك حتى إذا وصلت لمرحلة الاشمئزاز من أوضاع العمل، فضع تصورًا لمخرج مهذب ومحترم ثم التزم بتلك الرؤية إذا حان وقت الرحيل والاستقالة.

افقدها

لسوء الحظ، أحيانًا تضطر إلى ترك وظيفة. نحن نعيش في زمن "التوظيف الحر" الذي يتم فيه فسخ عقود العمل وتسريح العمال في أي وقت. وفيما يتعلق بالتوتر، فإن فقدان وظيفة أُضيفت إلى مقياس هولمز وراه للضغوط النفسية جنبًا إلى جنب مع المشاكل الاجتماعية ووفاة أحد أفراد العائلة المقربين. فمجرد احتمالية أن تفقد وظيفتك يمكن أن يصيبك بالفزع. اسأل فقط نينا ميلر كيف كان شعورها عندما أُعلن إفلاس المتجر وتصفيته.

لو كان لي أن أسديك نصيحة بشأن العمل لتأخذها على محمل الجد، فهي: لا تدع وظيفتك تحدد مصيرك. استثمر فيما أحب أن أطلق عليه "محفظة الهوية". هذا يعني أن يكون لديك أشياء خارج العمل تساعدك على الشعور بالإنجاز والإشباع. فلا تكن فقط بائعًا للأحذية. كن بائع الأحذية الذي يطلي ويتطوع أيضًا في بنك الطعام المحلي كل يوم أحد.

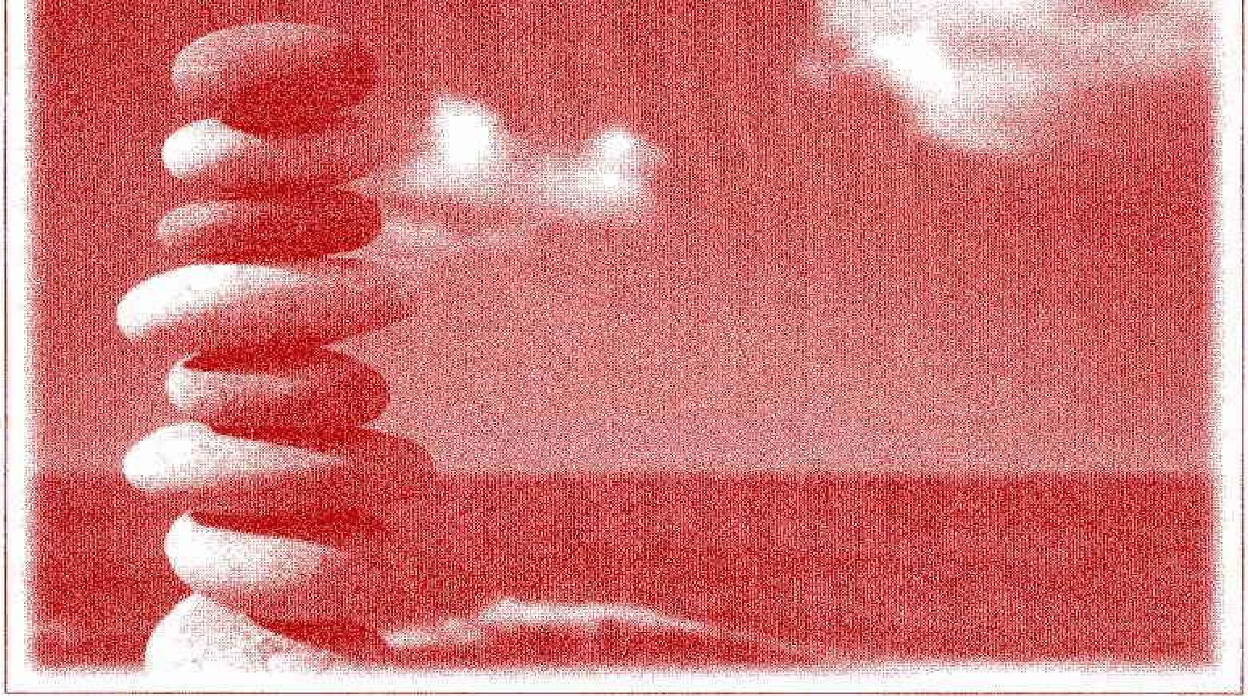
فالأشخاص الذين يتخذون نهجًا متطرفًا لوظائفهم من خلال العمل بشكل جنوني لساعات طويلة، ويتجاهلون عائلاتهم ويركزون على العمل لدرجة استبعاد أي شيء آخر، يجب أن يراجعوا دوافعهم. إذا كنت مدفوعًا أن تعيش بشكل يفوق إمكانياتك أو أن تساير الجيران أو لأي سبب ظاهري آخر، فإنني أشجعك بشدة على التراجع والتفكير في تعزيز جوانب أخرى في حياتك. إذا حصلت على وظيفة مجهدة، فاتبع مبادرة جون بيونتيلو وابحث عن طريقة لجعلها وظيفة مرحة. فهذا نهج صحي للحياة سيحميك من الشعور باليأس إذا فقدت وظيفتك. والأهم - على الأرجح - أن الهوية المحددة تقدم متنفسًا للتقليل من حدة التوتر وكذلك الحفاظ على وظيفة مربحة.

عندما تجد نفسك خاليًا من العمل، لا بأس أن تتحسر على فقدان وظيفتك وتدع نفسك تشعر بالإحباط لفترة قصيرة. هذا طبيعي وربما مفيد؛ لكن لا تدع الرثاء يستمر طويلاً. فالتوجه المرن هو أساس التعافي السريع وإيجاد

وضع أفضل من الذي كنت فيه من قبل. ربما تنظر إلى فقدان الوظيفة كفرصة لتغيير المهنة أو العودة إلى الدراسة من أجل مزيد من التدريب أو البحث عن وضع أفضل. فبدلاً من أن تسيطر عليك مشاعر الكآبة والقلق، يمكنك أن تستغل البطالة كفرصة لإعادة شحن طاقتك.

علامات التوتر في مكان العمل

- الشعور بالقلق أو التوتر أو الإحباط
- اللامبالاة، فقدان الاهتمام بالعمل
- اضطرابات النوم
- الشعور بالإرهاق
- مشاكل التركيز
- شد عضلي أو صداع
- اضطرابات المعدة
- عزلة اجتماعية
- فقدان الرغبة في العلاقة الحميمة
- تناول الكحوليات والمخدرات كوسيلة للتغلب على التوتر



الفصل الرابع
المنزل هو مصدر الدفء

"العودة" إلى حديقتنا

عندما غادرت المنزل للمكوث في معتزل لممارسة اليوجا لعشرة أيام، كان آخر شيء فكرت فيه هو آلام الظهر المزمنة التي يعانيها زوجي. أعلم أن هذا ليس لطيفًا بالمرة ولكنني كنت مهتمة أكثر بترك زوجي وأبنائي وممارسة العلاج النفسي؛ والشيء الأكثر أهمية هو ترك عالم المحادثات لمدة عشرة أيام؛ لكنني فجأة وبدون مقدمات، تحت السماء الزرقاء الصافية في صحراء الأريزونا، بدأت أشعر بألم الظهر الذي يعانيه زوجي.

وفي معتزلنا، كانت هناك معلمة جميلة ورقيقة من كوريا تعلمنا وضعيات اليوجا اليومية وتمرين التأمل التي شجعتنا على قراءة أجسادنا كما نقرأ الروايات قبل النوم، فالأوجاع والآلام التي شعرنا بها في ظهورنا وأكتافنا وركبنا كانت تعبر عن قصصنا الشخصية وكانت تصويرًا مجازيًّا لتحدياتنا الشخصية، فألم الكتف المزمن الذي عانيته يوضح الأعباء التي تحملتها، وكلما تعلمت المزيد عن نفسي، فكرت أكثر في زوجي العزيز الذي اقترب من الثلاثين.

فلطالما كان عدَّاءً ولاعب تنس فذًّا ونشيطًا. ولكنه خلال السنوات الأخيرة، قد عانى ألمًا أسفل الظهر، وهو عادةً ما يجعلنا نقضي أمسيات يسودها الحب والوئام كنا نطلق عليها "الشراك". كان زوجي يحب البستنة، فكانت أزهار الربيع والصيف الخاصة به جميلة. ولكن عندما تزهر الحدائق التي يعتني بها زوجي، كان زوجي يقضي إجازات نهاية الأسبوع في تشذيب الحديقة، فكان غالبًا - بعد وقت ظهيرة يوم حار - يصب كوبًا من الماء ويقول: "يمكننا أن نضع المزيد من الخرسانة

وأن نوسع شرفتنا... إننا لا نحتاج حقًّا إلى الكثير من الحشائش والأزهار!".

وهكذا كلما تعلمت وضعيات اليوجا في صمت وقضيت ساعات كثيرة في التأمل العميق، أصبحت قراءتي لألم ظهر زوجي واضحة، فأزهار السوسن التي كان يرعاها زوجي اتخذت لونًا داكنًا أكثر. ما بدأ بحب وشغف تجاه الطبيعة تحول إلى عبء ثقيل. فكرت في عدد المرات التي أعلنت فيها الأخبار المحلية عن انهيار منازل بسبب الأعاصير مما أسفر عن دفن العديد من الأشخاص تحت الأنقاض بسبب الكارثة. وأدركت فجأة أنني أنا وزوجي واقعان تحت أنقاض متطلبات منزلنا وعملنا ونعاني إعصارنا لنفسي.

ورغم أننا قضينا معظم أيامنا في صمت في أثناء المعتزل، كان يُسمح لنا بالتواصل مع أسرنا من وقت لآخر. لم تكن خدمة الهاتف الجوال في أفضل صورها؛ لذلك لم يكن من السهل عليّ أن أجري اتصالات هاتفية مهمة بزوجي.

"ماذا، حبيبي، إنني أفتقدك، لا أسمعك....." سمعت زوجي يتكلم بصوت خافت.

لكن في النهاية أصبح كل شيء واضحًا. قلت له مؤكدة: "يجب أن نفكر بشأن الانتقال وتبسيط حياتنا، والعمل أقل!".

أجاب زوجي بعقلانية: "لكن لماذا؟".

شرحت أن ألم ظهره له علاقة بالضغط الذي يفرضه على نفسه لتجميل منزلنا وحديقتنا، ومن المحزن أن نقضي الأعوام الخمسين القادمة تحت وطأة مسئولياتنا. فكان ذلك مزيجًا من الضغط الجسدي والنفسي الذي أوقعه في "الشراك". طلبت منه أن يتوقف عن إهماله لنفسه وصحته، فحياتنا هي حديقتنا؛ فحان الوقت لأن نتخلص من

الجوانب التي سببت له الكثير من الألم. كان من الواضح أن حديثنا المختصر كان مجرد البداية ولكنني علمت أنني أضع الأساس لشيء رائع يبدو أكثر تفاؤلاً من وضع الخرسانة.

عدت من المعتزل بكلمات موجزة قليلة سجلتها في قائمة المهام. "تبسيط الأمور"، "الانتقال" وابحث عن "متنفس". والآن بعد مرور خمس سنوات، انتقلنا إلى منزل صغير بحديقة جميلة صغيرة على بعد بناية من منزلنا الأكبر. كانت الأزهار تتفتح في أثناء كتابتي لذلك. تحملت أنا وزوجي عبء العمل لساعات كثيرة. وتحول ألم أسفل الظهر غير المنتظم إلى مجرد تذكرة لزوجي بأنه يضغط نفسه بشكل قاسٍ للغاية جسديًّا ونفسيًّا. أصبح لدينا الوقت أن نعتني بأنفسنا بشكل أفضل وندمج اليوجا في حياتنا اليومية بما يجعلنا نبسط أنفسنا تجاه الإحساس بالسلام بدلاً من الآلام.

~ بريسيلا دان-كورتني ~

الأشياء الحلوة

وقفت بجانب الطاولة التي عُرضت عليها الحلوى المتنوعة احتفالاً ببداية صف ابنتي في مرحلة ما قبل الحضانة. كانت الحلوى عبارة عن كعك عليه طبقة كثيفة من الكريمة المثلجة وبسكويت منثور عليه السكر الملون وكعك على مختلف الأشكال والنكهات. أسندت ابني ذي العامين إلى خصري ووضعت زجاجة عصير التفاح على الطاولة بجوار صف الحلوى. فجأة شعرت بأنني أم غير كفء. هل كنت أمًّا سيئة لأنني أحضرت عصير التفاح بدلاً من المخبوزات؟ وعدت نفسي بأنني في الحفل القادم سأكون مثل الأمهات الأخريات اللاتي وقفن بفخر إلى جانب مخبوزاتهن كما لو يقلن: "انظرن إليّ لقد خبزت حلوى رائعة. إنني أم جيدة".

جاء موعد الحفل التالي قبل أن أدرك ذلك. وباعتباري أمًّا عاملة، فإنني حاولت أن أبذل قصارى جهدي للضغط في كل شيء؛ الوقت المخصص لأولادي ، وقت اللهو، الغسيل، البقالة، التسوق، التنظيف، الطهي- بجانب العمل. الآن، أعددت البسكويت. تمكنت من خبز عجينة سريعة التحضير وأحضرتها بفخر. ووضعتها على الطاولة بين المخبوزات الأخرى. وعلى الفور، جاءتني إحدى السيدات. "أوه، بسكويت! هل مصنوع في المنزل؟" أدركت حينئذ أن هناك تقييمًا لمخبوزاتك على مقياس الكعك من ممتاز إلى مقبول، فالمخبوزات الجاهزة تأخذ تقييمًا منخفضًا، والمخبوزات سريعة التحضير تأخذ تقييمًا مقبولًا. أما المخبوزات المعدة من البداية للنهاية تأخذ أعلى تقييم. القاعدة نفسها تنطبق على المهام الاجتماعية وكذلك على التجمعات العائلية الكبيرة.

فمحاولــة مسايرة الأمهات الأخريــات بجانب مهامي الأسرية وجدول أعمالي أضاف لي توترًا كنت في غنى عنه.

فحين يطلبن مني قائلات: "هلا أحضرتِ البسكويت؟".

فهذا يعني أنني سأخبز في منتصف الليل.

وحين يقلن لي: "هلا أحضرتِ سلطة البطاطس؟".

فهذا يعني أنني سأقوم بتقشير ثمار البطاطس لساعات.

على مـدار السنــوات، كنت أضيــف المزيــد والمزيد لطبقـــي، عذرًا لهــذا التشبيه. في صباح أحد أيــام الأحد، في أثناء إعدادي وجبة الغداء لنتناولهــا فـــي الخارج مع بعض الأصدقاء، وجــدت نفســي متأخرة. لم تستطــع ابنتي أن تجد حذاء المدرسة وحــذاء الفستان كان ضيقًا للغاية. الآن، يجــب أن أســرع بالذهاب إلــى المتجر لتجنب الإحــراج من ارتداء حــذاء رياضي قذر مــع الفستان. تشتت ذهني. هــل سنتأخر؟ هل سيظل الطعــام ساخنًــا؟ هل سيفســد مذاقه إذا تمــت إعادة تسخينــه. تمتمت فـــي نفسي طــوال الطريق، وتنفست الصعداء حين قمنــا بقياس الأحذية بسرعة وركضنا لدفع الحساب.

في النهاية وصلنا إلــى مكان التجمع، فابتسمت وسلمت غدائي المعد بشــكل جيد للسيدات في المطبخ. بعد ذلك لمحــت ابنتي الصغيرة تقف هنــاك بهدوء بعين دامعة وحذاء لامع. ماذا كنت أفعل؟ أدركت أن غدائي المعــد منزليًــا كان لا يستحق ما تنازلت عنه من أجــل صنعه. ومنذ ذلك الحين قررت التخلص من التوتر الناتج عن التزاماتي.

تلقيت الأسبوع التالي مكالمة تليفونية؛ أخبرني المتصل قائلاً: "لدينا نزهــة عائلية غدًا. نسيت أن أتصل مسبقًا. أضيفي إلى قائمتك المكرونة أو سلطة البطاطس".

نظـرت إلى الساعة؛ كانـت السادسة والنصف صباحًـا. حينئذ نادى أطفالي من الغرفة الأخرى؛ حيث كانوا يجلسون وبأيديهم الفيشار.

قالوا: "أمي... الفيلم سيبدأ!".

أنهيت المكالمة، واقتربت من أطفالي وتناولت حفنة من الفيشار.

وفـي اليوم التالي، أخذت أنا وأطفالـي وقتنا حيث كنا نستعد للرحلة. ساعدتهـم على إيجـاد أحذيتهم، وصففـت شعر ابنتـي. وأنشدنا أغاني مضحكة في السيـارة. وعلى الطريق انحرفت بالسيارة متجهة إلى متجر البقالـة. قمت بشراء رطليـن من سلطة المكرونة مـن الأطعمة الجاهزة الرائعـة وفرغتها في وعائي الأصفـر ونثرت عليها الفلفل الأحمر وغلفتها بغلاف بلاستيكي. أنجزت المهمة. واصلنا طريقنا، نغني طوال الطريق.

ومنـذ ذلك الحيـن، اتبعت تلك الطريقـة السهلة الخاليـة من التوتر حيـن أعد وجبة الطعام لكل مناسبة. الكعك المعد مسبقًا من نادي سام. فطائـر الإجازة من المخبز. لقد حررت هذه الطريقة وقتي؛ كما حررتني من القلق وكانت طريقة لذيذة وسهلة! كان إعداد المخبوزات مع الأطفال متعـة وكان يتـم إنجـاز الأمـر غالبًا بفضل معجـزة البسكويـت المعلب، والخبـز الجاهز المقطع إلى شرائـح. أحب أطفالي الطريقة السهلة التي خبزنا بها ومذاق البسكويت اللذيذ.

أبنائـي فـي الجامعة الآن. وهـم يستطيعـون أن يسترجعـوا ذكريات الطفولـة مثل الليالـي الخاصة بمشاهـدة الأفلام، والأغانـي المضحكة والألعـاب؛ لكنهم في الحقيقـة لا يتذكرون كعكة أو قطعـة من البسكويت واحدة من حفل المدرسة.

الآن، يحدثني ابني هاتفيًّا من شقته. حدثني قليلاً قبل أن يعلن قائلاً: "يجب أن أذهب الآن يا أمي. إنني أخبز" .

تساءلت قائلة: "حقًّا؟ ماذا تخبز؟""، كنت مندهشة إلى حد ما، لكن سعيدة.

"بسكويت".

ابتسمت. شعرت بأنني كنت أمًّا جيدة.

~ جودي إيه. ويست ~

قضمة واحدة في كل مرة

وقف أمامي ابني المراهق بريت بأيدٍ ممدودة بها أوراق يقول: "أمي، لا أستطيع فعل ذلك". رمقته نظرة بطرف عيني في أثناء إعداد العشاء وقلت له: "لا تستطيع أن تفعل ماذا؟".

رد، وهو يلوح بيديه لأعلى وأسفل ليريني، قائلا: "كل هذا! من المستحيل أن أفعل كل ما يطلبه مني معلميَّ!".

توقفت عما أفعله واتجهت إليه. لم أره قط منزعجًا هكذا من قبل. كان ابني بشوشًا ومبتهجًا. وكان يحصل على درجات جيدة في المدرسة ولم يكن يزعجه أي شيء على الإطلاق. حينما تأملت وجهه، وجدت الدموع تملأ عينيه ويصاحبها نظرة فزع.

توجهت إلى طاولة المطبخ وجلست وطلبت منه أن يلحقني.

"أرني ما عليك فعله".

اندفع بريت إلى الكرسي وألقى بكومة من الورق أمامه.

"الآنسة جونس، معلمة الكيمياء، تريد مني أن أقوم بإعداد مشروع لمعرض العلوم".

"حسنًا. وماذا أيضًا؟".

"لدي امتحان في مادة الجبر الأسبوع القادم وهو يمثل ثلث درجة الفصل الدراسي!".

كنت أعلم مدى كراهية بريت للجبر، مما يوقعه دائمًا في مشكلة.

واستطرد قائلاً: "ويجب أن أكتب مقالاً لموضوع إنشائي باللغة الإنجليزية، وامتحانات منتصف العام الدراسي الأسبوع المقبل! يجب أن أذاكر ويجب أن يساعدني أحد على مذاكرة اللغة الإسبانية. من المستحيل أن أستطيع فعل كل شيء!".

كانت يداه ترتعشان كلما أمسك بالواجب المدرسي. انفطر قلبي لرؤيته متوترًا للغاية هكذا. أردت أن أساعده لكنني لم أستطع أن أقوم بالواجب المدرسي نيابة عنه. ورغم ذلك كنت أشعر بالمأزق الذي وقع فيه.

من خلال وظيفتي كمديرة مبيعات، كانت تمر عليّ الكثير من الفترات المجهدة. كنت في الإدارة الوسطى، فكان عليّ إرضاء الإدارة العليا من خلال تقديم نتائج فريق المبيعات الخاص بي والتعامل مع عشرة أشخاص يهتم كل منهم بتحقيق حصتهم من المبيعات والاعتناء بعملائهم وشئونهم الشخصية.

كنت أشعر بالتوتر بشكل خاص عندما يُطلب مني أن أنظم اجتماعًا لمبيعات الشركة. في ذلك الوقت كنت مسئولة عن جدول الأعمال والتنسيق مع الأشخاص المشاركين وطلب الإمدادات وما إلى ذلك. كان أدائي على المحك ويخضع للفحص الدقيق في تلك الأوقات.

بقدر ما كنت أريد أن أهرب من المسئولية وأختفي، أدركت أنني كان يجب عليَّ التعامل معها. ورغم أن لدي شكوكًا بشأن النتيجة، أردت أن الأمور تسير بشكل جيد. كيف تعاملت معها بدون أن أنهار؟ وضعت قائمة. وضعت كل شيء يجب فعله في قائمة، وبعد ذلك حددت موعدًا نهائيًّا لكل عنصر ونظمت القائمة وفقًا لما يجب فعله أولاً، وثانيًا وهكذا.

بالعودة إلى المطبخ، نظرت إلى بيت وقلت له: "يجب ألا تفعل كل شيء دفعة واحدة. يمكنك أن تفعل شيئًا واحدًا في الوقت الراهن. لتضع قائمة بكل ما يجب عليك فعله".

وهكذا وضعنا قائمة بكل العناصر الواحد تلو الآخر. بعد ذلك وضعنا الزمن المقرر بجانب كل عنصر. بعد ذلك قسمنا العناصر إلى أجزاء؛ على سبيل المثال، تطلب مشروع الكيمياء بعض الأشياء. لذلك وضعنا

موعـدًا نهائيًّــا لتوفير اللــوازم. وكان لديه صديق يمكــن أن يساعده على مذاكرة اللغة الإسبانية، لذلك كان علينا أن نضع ذلك الوقت في اعتبارنا. عندما حددنا المهام وفقًا للأولويات، رأيت الهدوء باديًا على ابني.

عندما انتهينا من وضع القائمة، تساءلت، "هل تعتقد أنك تستطيع أن تفعل هذا الآن؟".

ابتسم ورأيت الثقة تعود إليه، "بالتأكيد! شكرًا يا أمي!".

منــذ ذلك اليوم، كان بريت يضع قائمة بكل شيء يجب أن يفعله. كان عليّ أن أضحك عندما رأيت القوائم المتناثرة المسجلة على الورق لكنني علمــت أن العملية نجحــت معه كما نجحت معي. أنهــى بريت كل واجباته وحافظ على درجاته الجيدة.

هنــاك قــول مأثور يقــول: "كيف تأكل فيــلاً؟" الإجابة هــي: "قضمة واحدة في كل مرة".

~ ماريلين تورك ~

فقط تنفس

سألت زوجي: "هل رأيت قائمة هدايا الزفاف؟".

رد مارك قائلاً: "لا... لم أرها".

عندما خلطت كومة الأوراق الموجودة على طاولة المطبخ، اصطدم كوعي بكوب مكتوب عليه "أتمنى لك نهارًا سعيدًا" فانسكبت قهوة الموكا الكريمية على السجادة التي تم تنظيفها مؤخرًا. شعرت بضيق شديد في التنفس، شعرت بالدموع تنساب على وجنتي، حتى انسكبت على يدي ومنها إلى كومة من الفواتير والإيصالات.

كان ذلك كثيرًا للغاية! ابننا كان سيتزوج في غضون ثلاثة أسابيع، وكان لدينا ضيوف من خارج المدينة يحتاجون إلى مكان للإقامة؛ وكنا نبيع منزلنا ونحزم حصاد خمسة وثلاثين عامًا من الزواج استعدادًا للانتقال إلى مدينة كوينكا، بالإكوادور؛ حيث وجهتنا للتقاعد.

بينما كنت أجلس وأضع يدي على رأسي، رن الهاتف بجانبي. أجبت بدون تفكير: "نعم، ماذا تريد؟".

جاء الرد: "أنا كاثي، أعز أصدقائك، هل تتذكرينني؟ هل أنتِ بخير؟ يبدو أن يومك لم يكن جيدًا".

لم أسمع صوت صديقتي العزيزة منذ أسابيع وأستطيع القول إنها كانت قلقة بالفعل.

لم أتواصل أنا وكاثي منذ أسابيع وكانت تتصل بي لتهون عليّ.

قلت منتحبة: "آسفة، لكن الأمر مربك تمامًا".

"يجب أن أفعل الكثير ولا أملك وقتًا كافيًا!" وحين حكيت لها عن مخاوفي بشأن عدم بيع منزلنا، ووصول الضيوف القادمين من خارج

المدينـة بدون أن يجـدوا مكانًا للإقامـة، والمنزل الممتلـئ بالصناديق الخاصة بالانتقال للخارج، سمعت كاثي تتنهد.

قالت: "مهلاً أيتها الفتـاة.... إنك بحاجة لنفس عميق! هل تودين أن نتقابل على الغداء؟ لدي الوقت هذا الأسبوع. أستطيع حتى أن أقابلك في منتصف الطريق".

وقبـل أن تكـون لديّ الفرصة للـرد، ذكرتني كاثي بأخـذ نفس عميق. شجعتني قائلة: "هـي- هي-هو.....أنفاس متقطعة وزفير". إنني مدربة تقنية التنفس للسيدات الحوامل ... هل تتذكرين؟".

قلت بدون تفكير: "كيف يمكنني أن أنسى؟ لكنني لست بصدد إنجاب طفل!".

أجابت كاثي برفق: "لا، ولكنكِ تفقدين واحدًا"..

تورم حلقـي عندما أدركت أننا لسنا فقط مـن سينتقل لمدينة أخرى ولكن ابننا أيضًا سيتزوج. وبمجرد أن وضعت سماعة التليفون، أدركت أن التنفس هو مـا أحتاج إليه في أثناء العمـل. فساعدني ذلك أن أركز على شيء آخر غير الألم، وربما يساعد في مراسم الزواج والانتقال!

تدربت على التنفس هي – هي – هو، أخبرت نفسي "تنفسي بنشاط.... ازفري التوتر. أنفاس متقطعة وزفير!".

خـلال اليومين التاليين، مارسـت تقنيات التنفس فـي أثناء إعدادي للصناديـق، وإعدادي لحمـام الزفاف وتأملت بعمـق خمسًا وثلاثين من الذكريـات. ليلة بعد ليلـة، كنت أسهر حتـى الساعة الثالثـة صباحًا وأنا أفحـص وثائق مهمة وصـورًا عائلية وتذكارات، لكنني لـم أشعر بالتوتر. كانت تمارين التنفس تؤتي بثمارها!

بـدأت أشعـر بتحسـن طفيف فـي اليوم الثالـث عندمـا استطعت أن أتنفـس بالفعل بعمق بدون الشعور بانقباض صـدري للحصول على هواء

أكثر. كانت خطط الزفاف تسير بسلاسة وفي النهاية حصلنا على عرض بخصوص منزلنا بحيث يمكن لكل منا العيش فيه. فكان يبدو كأننا سنقيم الزفـاف وننتقل إلى الإكوادور بعد كل ذلك. وبمجرد أن بدأت بأخذ نفس تطهيري، رن الهاتف.

كان المتحـدث سمسـارة العقـارات التي قالـت: "لديَّ أخبـار جيدة وأخبار سيئة".

"المالكـون الجـدد يريـدون أن ينتقلـوا إلـى المنـزل خـلال نهايـة الأسبوع!".

اعترضت قائلة: "يريدون مـاذا؟. "أقصد لا يمكنهم ذلك". وصحت فـي الهاتف: "الزفـاف في نهاية ذلك الأسبوع! لـدي ضيوف قادمون من كاليفورنيا ويحتاجون إلى مكان ليقيموا فيه. وهذا ببساطة لن يفلح".

كانـت سمسـارة العقارات حازمـة. قالت: "يجب أن ينتقـل المالكون الجدد إلى المنزل في نهاية الشهر ومن مصلحتك أن تفعلي ذلك".

وبعـد المكالمـة الهاتفية، عرفت مـاذا أفعل. مارسـت تقنية التنفس هـي – هي – هو. أخبرت نفسي قائلة: "تنفسي بنشاط.... ازفري التوتر. أنفاس متقطعة وزفيرا".

وخـلال الأسابيع التالية، كانت لـدي فرص أكثر لممارسة التنفس بما فـي ذلك عندما اكتشفت أن الصندوق المكتوب عليه "زفاف" تم إرساله عن طريق الخطأ إلى صناديق القمامة بدلاً من دور العبادة. لكن نُسي كل شيء عندما سار العريس والعروسة في الممر بين صفوف المدعوين لأول مرة كزوج وزوجة. وعندما حان الوقت لأن ترقص الأم مع ابنها العريس؛ تنفست خلال ذلك أيضًا، وأؤكد أنني لم أصب بفرط التنفس خلال الأربع دقائق والثلاثين ثانية مدة الأغنية. حفل الزفاف كان ناجحًا وكذلك كان الانتقال.

لقــد مر أكثــر من عام منذ أن قــال الأولاد "افعلاها" ووصلنا وجهتنا للتقاعــد في الإكوادور، أرض "الربيع الأبــدي" و(الغد الدائم). نادرًا ما كنت أضطر لممارسة تقنية التنفس بعد ذلك، باستثناء ذلك اليوم عندما أوقـف سائق سيارة الأجرة الفرامــل فجأة ليسمح لمجموعة من حيوانات اللامــا عبــور الشارع. حينمــا انزلقنا إلــى مفترق الطـرق، مسك زوجي بذراعي وهمس في أذني، "فقط تنفسي!".

~ كوني كيه. بومبو ~

المنزل هو مصدر الدفء

مقدمة

المنزل هو ملاذك، قلعتك، وملجؤك الشخصي الأمن. وماذا عن الأسرة الجميلة التي تقيم معك؟ فهم أعز الأشخاص في حياتك. ومع ذلك، حتى أسعد المنازل يمكن أن تكون مركزًا للتوتر.

بما أن المنزل والأشخاص المحببين هم عادة مصدر البهجة، فمن الممكن أيضًا أن يكونوا مصدرًا كبيرًا للضغط والتوتر، فالأبناء والأزواج والإخوة والأباء يثقلون عليك بالمطالب. ومن ثم، تنشأ الصراعات، وتنهار الركائز، وتتراكم الفواتير والملابس التي تحتاج إلى الغسيل. أحيانًا يكون ذلك كافيًا لأن يجعل رأسك ينفجر! وذلك حتى قبل أن يحدث لك شيء فريد مثل وقوع الطلاق أو استقبال طفل جديد أو بالتأكيد أن يكون لديك مراهقون بجانب كل ذلك.

إلى أي مدى تسبب الحياة المنزلية التوتر في المجتمع الأمريكي. توصل أحدث استقصاء لجمعية علم النفس الأمريكية بخصوص التوتر في أمريكا إلى أن أكثر من نصف الأمريكان يظلون مستيقظين ليلاً بسبب قلقهم بشأن مسائل أسرية، وأن أكثر من ٧٠٪ من الأباء يشيرون إلى أن المسئوليات الأسرية تشكل مصدرًا كبيرًا للتوتر. فالطلاق يحتل المركز الثاني، بعد وفاة شخص عزيز، على معظم مقاييس التوتر. ويعترف حوالي خمسين في المائة من الأمريكان بأنهم يشعرون بالقلق حيال دفع الإيجار أو سداد الرهون العقارية، فحتى وجود سقف فوق رءوسنا يجعلنا نشعر بالقلق.

بالتأكيد، نزعات الحياة الأسرية معقدة بالانفعالات؛ من الحب إلى الحزن إلى الفخر إلى الغضب إلى الإنهاك. وهذا لا يعني أنك لا تستطيع أن تفهمها. فتعلم التكيف يقوي الروابط الأسرية ويعدك للتعامل مع الأزمات الكبرى التي تظهر لنا فجأة حتمًا. كما توضح القصص في هذا الفصل بشكل لطيف للغاية، ما إن تحقق التوازن الصحيح، فإن السلام والانسجام يسودان منزلك بجدرانه الأربعة؛ بحيث تستمتع أنت وأسرتك أكثر بالصحة والسعادة. وأسدي إليك بعض النصائح المعقولة بشأن كيفية فعل ذلك.

التزام مدى الحياة

يبدو أن هذا أكثر شيء طبيعي في العالم حتمًا: تحدث مع أحد أفراد الأسرة في حوار معقول يسوده التفاهم المتبادل. ليت الأمور بهذه البساطة.

لا أحد يضايقك كثيرًا مثل الشخص الذي تربطك به علاقة القرابة أو الزواج. ربما لأننا نشعر بالراحة التامة في علاقاتنا أو لأنها متداخلة لدرجة أننا لا نتخيل أن الصياح البسيط (أو المعاملة الصامتة) يمكن أن تحدث أي أذى على المدى البعيد.

فكر مرة ثانية. ما تقوله لأفراد أسرتك وطريقة قولك يمثلان أهمية كبرى لأن هؤلاء هم أشخاص مهمون عندك وتعاملك معهم على المحك. وهذا صحيح تمامًا إذا كان هناك أبناء. فأسلوب تواصلك عمومًا يؤثر فيهم بمستويات متعددة؛ ويجب أن تضع هذا في اعتبارك طوال الوقت ولكن على وجه الخصوص حين لا ينعم أهل البيت بالوفاق.

توضح الدراسات أن الأطفال الذين يتعرضون للوم والاتهامات على أيدي آبائهم غالبًا ما تكون مهاراتهم الرياضية والاجتماعية أقل من نظرائهم الذين ينعمون بالعيش في منزل مستقر.

سواء كنت بصدد خوض تجربة طلاق بغيضة أو كنت على خلاف مع أحد أفراد الأسرة أو أن التعامل بحدة هو شيء معتاد في بيتك، فأنت مدين لأولادك بتخفيف حدة هذه التجارب. فمسئوليتك الأبدية هي ضمان ألا يتسرب تأثير الطاقة السلبية إلى أبنائك. وهذا يعني التعاون باحترام متبادل وإرساء قواعد مهذبة للمشاركة والتعايش يستطيع كل شخص أن يتبعها ومقاومة إغراء استخدام الأبناء كجواسيس أو مفاوضين. افعل ذلك لمصلحة أبنائك؛ ولا تندهش إذا ساعدك ذلك على تحسين أمورك أيضًا.

قيِّم الموقف

دعني أخبرك بشيء أقوله لمرضاي يصعب عليهم عادةً اتباعه: إحدى أفضل الطرق لتحسين أساليب التعامل بين أفراد الأسرة هي إمعان النظر بجدية إلى نفسك. ربما تكون متأكدًا للغاية أن الآخرين مخطئون أو أنهم يحتاجون أن يتعلموا درسًا، ولكنك لا تدرك أنك سبب المشاكل في حد ذاتها. هل تزيد النار اشتعالا، وتبتلع الطعم أو تسقط في شراك سوء إدارة العلاقات؟ فالانفعالات القوية الناتجة عن ضعف التواصل لا يمكن السيطرة عليها. فيمكنك أن تنهمك في إثبات أنك على صواب أو من أجل الفوز بمناقشة لدرجة أنك لا تدرك أنه من الأفضل ترك الأمور عديمة الأهمية في نهاية المطاف.

إنني أعلم أن القيام بجرد لسمات الشخصية يمكن أن يمثل تحديًا على وجه الخصوص. ومن الصعب أن تعترف أنك بحاجة إلى تغيير أساليب تعاملك. ولكن ثق بي، فذلك عادة له مردوده. وبعيدًا عن الاستسلام، فجرد سمات الشخصية بمثابة وسيلة للتوقف لبرهة والسماح لنفسك بالتحكم في أفكارك ومشاعرك وسلوكك.

في الحقيقة، إذا كان هناك الكثير من الاضطرابات في منزلك وسوء التفاهم يعشش في أرجاء المنزل مثل الدبابير فمن الأفضل أن ينخرط كل

فرد من أفراد الأسـرة في التأمل الذاتي. لم أقل إنه من السـهل أن نطلب منهم أن يفعلوا هذا ـ فمن الصعب أن نجعل كل شخص يزيل طبقه من فوق الطاولة ـ ولكن إذا بدأت أنت بنفسـك فربمـا يفعل الآخرون مثلك. وإن لم يحدث ذلك، فأنت ما زلت في المقدمة لأنك على الأقل تحملت مسئولية أفعالك.

حقق التوازن

قد يساعد التواصل الجيد على تحرير الحياة الأسرية من الضغوط. حاول أن تغلق فمك وتسـتخدم أذنيك من حين لآخر. ستصـاب بالدهشة عندما تعلم إلى أي مدى يحتاج أفراد أسـرتك إلى شـخص يسمع أكثر ويصـدر أحكامًا أقل. فبدلاً من أن تقدم نصـيحة غير مرغوب فيها لمراهق في السادسـة عشـرة من عمره (وهو لا يقدر سماع رأيك على أية حال) دعه يروِ القصة من وجهة نظره. أنت غير مضطر لأن تتفق معه في الرأي. استمع وحسب.

اختـر الأوقات المناسـبة. لا بأس أن تعبر عن رأيك بصـراحة وتدع أفراد أسـرتك يعرفـون ما تحتـاج إليه عندما يسـتدعي الموقف ذلك. ربمـا تعتقد أن أمنياتك واضـحة للجميع ولكن الأمر ليس كذلك دائمًا، فالتصـريح بها بشـكل مباشر بدون اتهامات ربما تكون طريقة فعالة بشكل مدهش للتخفيف من حدة المواقف المثيرة للتوتر.

تنحيـة الخلافات جانبًا والاهتمام بأفراد الأسـرة واحترامهم يسـاعد على حل المشـاكل الكبرى. ويسـاعد أيضًـا على التعامل مع المشـاكل الصـغيرة واليوميـة. ففي منزلي على سـبيل المثال، أحـاول أن أخبر زوجتي عن المكان الـذي سـأذهب إليه في كل مرة أغادر فيها الغرفـة، حتى إن ذهبت إلى المطبخ لكـي أشـرب. يبـدو ذلك أنه نوع من الإفراط في المشـاركة ولكنه يسـاعد على تحسين تواصلنا وتجنب سوء التفاهم.

إيجاد الدعم

سواء طلبت المساعدة أم لا، لا تشعر بالذنب لقبولها عندما تكون بحاجة إليها بالفعل. قم بالترحيب بها بامتنان وتهذيب أينما وجدتها - وغالبًا ما تأتي المساعدة من مصادر غير متوقعة. عندما أصيب زوج إحدى مريضاتي بسكتة دماغية غير متوقعة، اجتمع الآباء في مدرسة ابنها وأعدوا نظام دعم لها. فهناك أشخاص لم تتحدث إليهم من قبل أتوا للزيارة وإعداد الوجبات. هناك شخص عرض عليها أن يوصلها من وإلى المستشفى. ونظمت أم أخرى مواعيد خاصة باللعب لابنها كل يوم بعد المدرسة. وقد وصفت ذلك بأنها تجربة مؤثرة على نحو لا يُصدق؛ إذ جعلتها ترى بعينيها إلى أي مدى يرغب الناس في مساعدة الشخص المحتاج؛ ويا له من درس جيد للحياة!

وإذا كانت الأمور مضطربة بالمنزل، فإنني أدعوك أن تتحدث بشأنها مع أي شخص. لا أقول إنه عليك أن تشكو من مشاكلك دومًا، ولكن كبت إحباطك لن يفيدك ولا يفيد غيرك، فالمشاركة ترفع الأعباء الكبيرة والصغيرة من فوق كتفيك.

إن لم يكن لديك صديق حميم محل ثقة، فابحث عن معالج. في الواقع، فكر في العلاج حتى إن كنت تتمتع بنظام دعم قوي، فالمهني المدرب يمكن أن يقدم لك منظورًا ورؤى جديدة لمشاكلك الأسرية. فهو بإمكانه أن يلعب دور الوسيط لتخفيف الضغوط الأسرية والمساعدة على تصفية العداوات القديمة. فالمعالج ليست له أية مصلحة مع أي شخص لذلك فهو يتصرف كطرف محايد يقدم نصيحة نزيهة ومخلصة. وعلاوة على ذلك، يجب ألا تقلق على الإطلاق بشأن إفشاء المعالج أسرارك للجيران، فهو ملتزم مهنيًّا بحفظ أسرارك. إذا لزم الأمر، فشجع أفراد الأسرة الآخرين على طلب الاستشارة المهنية والتفكير في الحصول على استشارة أسرية أيضًا.

أعد نفسك

أحيانًا تستطيع أن ترى المشاكل قادمة من على بعد ميل – وأحيانًا تصدمك كالحافلة. ليس من الممكن إعداد نفسك للمواقف الصعبة عادةً، ولكن هناك فترات يمكنك فيها أن تعد نفسك لذلك.

إنجاب طفل هو مثال عظيم لشكل التوتر "السعيد". ولادة طفل هي أسعد المناسبات المفرحة في حياة الإنسان. لكن مع كل هذا الفرح تأتي الرضاعة الساعة الثانية صباحًا ومغص المعدة وتغيير الحفاضات القذرة، فأنت لا يمكن أن توقف تلك الأمور الحتمية من أن تحدث لكن يمكنك أن تقلل التوتر الذي تسببه. خذ قسطًا من الراحة قدر ما تستطيع بين مواعيد الرضاعة، وضع جدولاً لتوزيع العمل وأنجز قدر الإمكان قبل استقبال الطفل. في أثناء ذلك، ضع جدولاً للزيارات حتى لا يزدحم منزلك بالضيوف في أول يوم لاستقبال طفلك. (هناك دائمًا عمة جاهلة تطلب من الأم الجديدة أن تحضر لها بعض القهوة). فعندما يكون لديك ضيوف، لا تشعر بالخجل أن تحيلهم إلى القائمة المكتوبة بخط اليد الخاصة بالأشياء التي يستطيعون القيام بها للمساعدة أو تطلب أن يسهروا بدلاً منك حتى يتسنى لك النوم قليلاً.

الحقيقة هي أنه مع التفكير المتروي يمكنك أن تعد نفسك مسبقًا لمواجهة مشكلات الحياة الأسرية أو على الأقل جوانب معينة منها. تلك هي الفكرة من وراء إعداد الأم جودي ويست لقوائم المهام. أدركت أنها أصبحت منهكة ما لم تنظم حياتها. فبدلاً من أن تُشعر باقي أفراد أسرتها بالضغط قدمت لابنها المتوتر هدية التنظيم. وحصلت في النهاية على نتيجة رائعة.

وعلى نطاق أوسع، يمكنك أن تدخر القليل من المال تحسبًا للأيام الصعبة لكي يساعدك على إصلاح السقف الذي يسرب الأمطار. تعلم كل ما تستطيع أن تتعلمه بشأن رعاية الآباء كبار السن لتجنب الأخطاء والحفاظ على سلامتك.

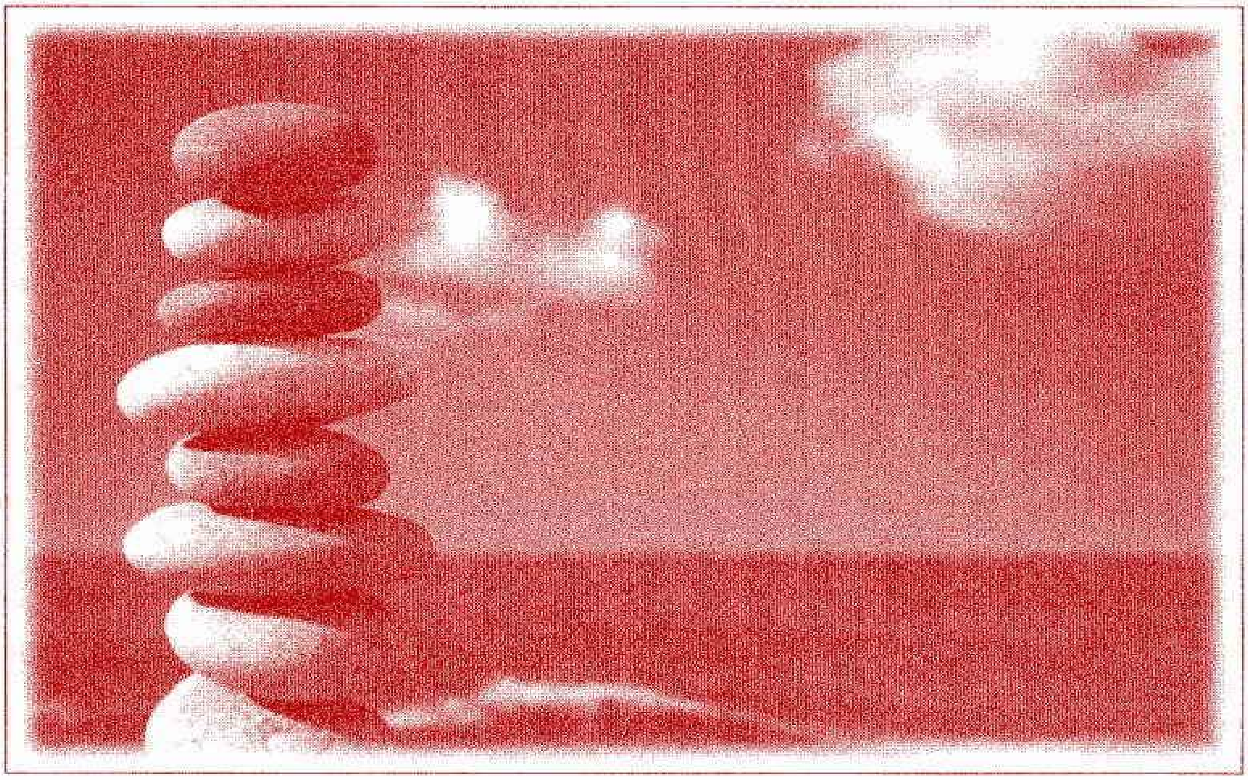
فأنت لا يمكنك أن تتوقع ما هو غير متوقع؛ لكن يمكنك أن تتوقع أن شيئًا غير متوقع سيحدث حتمًا.

اصنع الوقت

مثلما تحتاج الأزهار إلى الماء وضوء الشمس لكي تزدهر، كذلك تستفيد العلاقات من الرعاية الدقيقة، فتخصيص وقت لمن تحب هو أمر ضروري للحفاظ على التواصل والقرب. ربما تسيء ابنتك الصغرى السلوك لأنها لا تعرف كيف تعبر عن رغبتها في قضاء المزيد من الوقت معك. ربما يكون هذا هو سبب سوء سلوك زوجتك للأمر ذاته! ربما يكون حان الوقت للتفكير في منزل أصغر مثلما فعلت بريسيلا دان - كورتني.

دون أن أكون كئيبًا للغاية، أود أن أذكر مرضاي بالكلمات التي ستنقش على شاهد قبورهم. لقد سمعت غالبًا أن العلامة التي تفصل بين تاريخ ميلادهم وتاريخ وفاتهم تمثل حياتهم. إنني أسألهم - وسوف أسألك - ماذا ستمثل علامتك: كل الساعات التي قضيتها في العمل أم حقيقة أنك كنت أبًا عظيمًا أو كنتِ أمًّا يقظة أو كنت ابنًا ودودًا أو كنتِ زوجة محبة؟

هذه التذكرة السهلة بأهمية تحديد الأولويات الأسرية بمثابة شيء نستطيع جميعًا أن نفعله من حين لآخر. يمكننا أن ننهمك في العمل والتفاصيل اليومية التافهة لكن يجب ألا ننسى قبلات الوداع واللفتات الصغيرة والتعبير عن الحب وقول "أحبك". وبالرغم من أن عادات أفراد أسرتك المزعجة يمكن أن تصيبك بالجنون ويمكن أن يكونوا محبطين لدرجة أن يدفعوك للبكاء، فأنت لا تملك سوى أسرة واحدة. فالمنزل هو حقًّا مصدر الدفء؛ انتبه لهذه الحقيقة.



الفصل الخامس

الوقاية من الانهيار المالي

دقات الساعة

الساعـة الحاديـة عشرة وخمسـ وعشرون دقيقـة مساءً. لم يـأت النوم بسهولـة فـي تلك الليالي. فالمشكلـة تتمثل في أن تمـر الأيام بدون راحة أو عطلـة. وعندمـا تحاملت على نفسي لأصعد درجتـي السلم حتى غرفة نومي، كنت أتـوق إلى النوم. قمت بتنظيف أسناني ببطء شديد. (الحمد لله على فرشاة الأسنان الإلكترونية). والشيء الوحيد الذي يجعلني واقفة علـى قدمي هو توقع النـوم العميق. زحفت إلى سريـري حيث كان زوجي جـون نائمًا بالفعل في الظلام. أرشدني غطيط زوجي اللطيف إلى مكاني من جانب السرير. ها قد استلقيت في وضع أفقي سعيدة بفكرة النوم بلا حركة. أغمضت عيني.

الساعـة الحاديـة عشـرة وخمس وثلاثـون دقيقة. فتحـت عيني على آخرها وتشنج جسدي حين سمعت غطيط زوجي المزعج. وبدأت أفكاري تتسـارع. انهمكت تمامًا في التفاصيل التافهة للأعمال الروتينية اليومية. وفـي الوقت نفسه، تساءلـت لماذا لم يرد عليّ أحـد بخصوص الوظيفة. فعلى مدار العامين الماضيين، أرسلت سيرتي الذاتية التي تقبع الآن على مكتبـي بين كومـة ورق ارتفاعها ٢ بوصة. من يعرف كـم عدد الإعلانات التـي أرسلت لها؟ نسيت عدد السير الذاتية التـي أرسلتها العام الماضي حيـن أدركت أن عدد السيـر الذاتية يأتي بنتيجة عكسيـة، فبالتأكيد هي طريقـة غيـر ملهمة لقضاء وقتـي. ربما يجب عليّ أن أعـد السير الذاتية ليـلًا بـدلاً من عد النجوم. وأخـذت أفكر في متحف فـي بروكلين، وأفكر فـي أكاديمية السينما فـي نيويورك، ومركز رعاية كبـار السن في مدينة راي.... يا لسوء الحظ! ما زلت متيقظة.

الساعة الثانية عشرة وأربعون دقيقة صباحًا. أخذت أفكر في المال الذي قمنا بادخاره لشراء منزل آخر مما يمكن أن يسهم في تمويل مصاريف كلية ابنينا. فعلى مدار السنوات، كنا نهنئ أنفسنا على براعتنا في امتلاك منزل على جزيرة لونج آيلاند مما أجبرنا على الادخار لمصاريف الكلية، ومنزل في ولاية كونيتيكت كمصدر لتمويل فترة تقاعدنا. كانت لدينا محفظة أسهم رائعة. كنا مستقرين ماليًّا. وكنا نعلق على مسألة استقرارنا المالي بقولنا إن الطريقة الوحيدة التي يمكن أن نخسر الأموال من خلالها هي أن تنهار الحالة الاقتصادية للبلاد بأكملها.

الساعة الواحدة والربع صباحًا. أفكر في الفواتير الموجودة على المنضدة وتلك التي لم تصل بعد. أفكر في العلامات باللون الأحمر الذي - لأول مرة - تجد مكانًا في دفتر الشيكات الخاص بي بينما كنت أحاول موازنة رصيدي يوميًّا. كنت قلقة حيال صحة جون. بما أن الشركة التي كان يعمل بها أغلقت، فإنه كان يعمل باجتهاد كمحاولة لاستثمار في نفسه من خلال تأسيس شركته الخاصة. وبدء مشروعه الخاص الجديد أثر في صحته؛ حيث عانى اضطرابات التنفس في أثناء النوم وإصابته بالحموضة المعوية. شعرت بالقلق حيال فاتورة التأمين الصحي الكبيرة التي تتصدر كومة الفواتير المستحقة. الفاتورة التي تضاعفت بشكل كبير عندما أُجبرنا أن نبحث عن تأميننا الخاص. كنت أستمع بعناية لتنفس جون المتقطع.

الساعة الواحدة وأربعون دقيقة صباحًا. جلست لأدع نسيم الليل يبرد جسدي المتعرق حيث كنت أشعر بالهبات الساخنة تجتاحني، مما يجعلني أشعر بالغثيان قليلاً. زاد ذلك الشعور عندما أدركت أن رسوم مصاريف كلية ابني مستحقة في نهاية الشهر. ونظرًا لأن جون كان يؤسس عمله الخاص وما زلت أنا أبحث عن عمل، فإننا لا نملك رفاهية الراتب المنتظم. وبالرغم من تدبيري، كنا غير قادرين على الوفاء بمستحقات الفواتير

الشهرية التي تغزو صندوق البريد الخاص بنا باستمرار، ناهيك عن إعادة تجنيب مخصصات الطوارئ التي فقدناها بسبب وضعنا الاقتصادي الحالي على مدار ستة أشهر. أشعر بنبضات قلبي تتقافز محاولةً مجاراة الهبات الساخنة المستمرة وشخير جون الذي يصم الآذان.

الساعة الثانية والربع صباحًا. أفكر في آخر وظيفة تقدمت لها، وأتساءل ما إذا كان يجب عليّ أن أتصل بهم وأتأكد من تسلمهم لطلبي. باختصار، من المحبط تمامًا ألا أتلقى مكالمة هاتفية أو أجري مقابلة شخصية. أود اعتقاد أن مؤهلاتي أعلى من مستوى الوظائف التي تقدمت لها بدلاً من اعتقاد أن السبب هو عمري، لكنني أشعر بأن عمري جعلني أُستبعد من التصفيات النهائية للوظيفة. كانت تقول لي أمي دائمًا بمجرد أن تتمي الخمسين عامًا، ستقل فرص عملك. لم أرغب في تصديقها مطلقًا، ولكن ربما تكون تلك هي الحقيقة. أنا أحب العمل وتعلم أشياء جديدة، وأن ألتقي بأشخاص جدد وأنا أدرك أنني لست امرأة غبية ومنهكة. حسنًا، ربما أكون منهكة.

الساعة الثالثة بالضبط صباحًا. تنامت قائمتي المتخيلة استعدادًا للاحتياجات المنزلية الخاصة بالغد. وبما أنني لا أكسب المال وأبنائي يقضون وقتهم خارج المنزل، فيجب عليّ أن أتأكد أنني أفعل كل ما بوسعي لتبرير موقفي. أفكر في المرض وكل هذا الضغط المفروض على الذات. أفكر في خطة التقاعد الخاص بنا وكيف أسهمت فيه بسعادة في الماضي.

الساعة الثالثة وثمانٍ وعشرون دقيقة صباحًا. أعود بالتفكير حينما كنت أنا وجون في مرحلة الشباب. عندما كنا مخطوبين حديثًا ونتطلع للزواج في دور العبادة المحلية. كانت دور عبادة صغيرة بجانب بحيرة على جزيرة لونج آيلاند باتجاه الشارع الذي يوجد به منزل والدي. عندما التقينا بالواعظة، فرحنا فرحة عارمة لرؤية شابة تدعى سينثيا التي

رحبت بنا فعليًّا بحفاوة. قدمنا أنفسنا وأخبرناها كيف التقينا، وأين كنا نعمل ونعيش. وبعد كل تعليقاتنا الرومانسية، نظرت إلينا سينثيا وسألتنا، "من منكما سيكون مسئولاً عن دفتر الشيكات؟". كنت مندهشة. في أثناء التحضير لهذا اللقاء، راجعت المنهج القديم الخاص بالوعظ الأسبوعي، توقعت أسئلة تتعلق بالدين والإيمان. لم تكن الأسئلة المتعلقة بالمال مدرجة في أجندتي.

نظر إليّ جون. ونظرت إليه. ومع عدم وجود أية بطاقات ائتمان ومع وجود مائة دولار بيننا، قلت: "سنتقاسمها. إننا نخطط لتقاسم كل شيء". كنت صغيرة للغاية! أغلقت سينثيا المفكرة وقالت، "تعالا الأسبوع المقبل بعد أن تناقشا الأمر وتتوصلا إلى إجابة". بدت علينا الدهشة عندما أخبرتنا أنه خلال الحياة الزوجية، عندما تتأزم الأوضاع المالية، ستكون الموارد المالية هي الشيء الأساسي الذي سيخضع علاقتكما للاختبار.

كانت محقة. فلمدة أكثر من عشرين عامًا، كنت أقوم بفرز الفواتير، وعندما تتأزم الأوضاع المالية، كنت أحتفظ بتلك المعلومة لنفسي. وبما أن جون هو العائل الأساسي، أشعر بأنه لا ينبغي الإثقال عليه بمزيد من الضغط بمعرفة نتائج حساباتي.

الساعة الثالثة وخمس وثلاثون دقيقة. أتأمل جون. اختفى الغطيط. أقترب من وجهه وأستمع إلى التنفس كما أفعل غالبًا مع أطفالي النائمين. يفتح عينيه ويقول: "هل هناك شيء تريدين أن تتحدثي بشأنه؟".

أقول: "أفكر فقط".

"لاحظت ذلك. إنك تدحرجين طوال الليل في كل مكان مثل كرة البلياردو. ما الخطب؟".

لم يكن جون مستيقظًا تمامًا، قصفته بكل شيء. الفواتير. واستيائي من عدم حصولي على وظيفة، وأوجه القصور المنزلية، بالإضافة إلى أنني أوردت في ذلك أنني أفتقد أبنائي بذهابهم إلى الجامعة.

قــال وهو يعانقنـي: "يا إلهي! وكيف تماسكتِ كل هذا الوقت؟ كل شيء سيكـون على ما يرام عندما يبـدأ عملائي بالدفع. يجـب أن نكون بحالة أفضل عند مناقشة وضعنــا المادي. فالأمور تدهورت معي أيضًا، فالمال سيأتي ولكن ليـس بانتظام، ومن ثم نحتاج إلى مناقشة الأمر أكثر، ربما في أثناء تناول الغداء في الخارج كل أسبوع؟".

"فيما يتعلـق بالوظيفة، فمن الغباء ألا يعينوكِ. وخلال فترة قصيرة، ستجدين شيئًا تحبينه، لذلك استمتعي بوقتك في المنزل قدر المستطاع. لعلك تزورين الأبناء. وإذا شعرنا بأن مشكلتنا المالية تتفاقم، يمكننا بيع المنازل والبحث عن شقة صغيرة. هل يهم حقًّا أين نعيش؟".

فبعـد أكثر من عشرين عامًا معًـا، بالتأكيد لا يهم أين نعيش. كنا معًا في أي مكان. استلقيت بين ذراعيه قبل أن أعرف ذلك...

الساعــة السادسـة وخمسـ عشـرة دقيقـة صباحًـا. سمعـت صوت حركـة الكلب ماكسـ الذي يبلغ من العمر ثماني سنـوات، ليوقظني وألبي احتياجاته. نزلت السلم لأتلقى التحية من محبوبي الأعرج الذي يبلغ وزنه ١٢٥ رطـلًا وهو بحاجة إلى إجراء عملية ربـاط صليبي وبدلاً من أن أقلق بشأن كيفية دفع تكلفة هذه العملية، كنت أفكر في مدى حبي لأوقاتنا معًا.

الساعة السادسة والنصف صباحًا. ارتديت معطفي وخرجنا لنتمشى في الصباح الباكر. كانت الشمس تشرق ببطء وهدوء بأشعتها الساطعة. وعند عودتنا، كانت الصحف المحلية موجودة على ممر السير. التقطتها ودخلـت. أطعمـت ماكسـ وأعـددت فنجانًـا مـن القهوة فتحـت صفحة الإعلانات المبوبة. ربما أنال قسطًا من النوم هذه الليلة.

~ آنا كويمان ~

كل ما يمكنك فعله

قلت لمحصلة الديون على الهاتف: "متأسفة. هذا كل المال الذي أستطيع إرساله الآن. سأدفع المزيد حين أستطيع ذلك". ثم استمعت إلى محاضرة تتعلق بأهمية الوفاء بالتزاماتي، الشيء الذي أتحمله بصفة أسبوعية أو منذ أن جعلني حادث السيارة غير قادرة على العمل بدوام كامل، أنهيت المكالمة الهاتفية وأجهشت في البكاء.

قبل ثلاثة أشهر، اضطررت إلى الوقوف في أثناء حركة المرور حين اصطدمت سيارة تقودها شابة بسيارتي من الخلف ودفعتني بالاصطدام بسيارة رياضية من سيارات الدفع الرباعي تقف أمامي. تحطم ظهر مقعدي. وعندما سقطت للخلف، اصطدم حوضي بعجلة القيادة واصطدمت ركبتي بعمود التوجيه بقوة بالغة لدرجة أن العمود تحطم وتمزقت قصبة ساقي. كانت تقود سيارتها بسرعة حوالي ٤٠ ميلًا في الساعة. واعترفت وهي تبكي بأنها كانت مرتبكة ولم تضع قدميها على دواسة الفرامل مطلقًا. وما أدهش الجميع هو أن عظامي لم تتكسر؛ لكنني كنت أعاني التواء شديدًا في كاحلي، وتورمًا شديدًا في الركبة، وبعض الإصابات في العمود الفقري وارتجاجًا جعل عقلي مشوشًا لبضعة أسابيع.

تضررت سيارتي بشدة. دُفع المحرك نحو الكابينة من قوة اصطدام السيارة التي كانت أمامي، كما دُفع الجزء الخلفي للسيارة نحو الكابينة من قوة الاصطدام. وعند رؤية السيارة بعد ذلك كان من الصعب تصديق أنني لم أصب على نحو أشد من ذلك. وبعد مرور عدة أشهر، كنت أمزح بقولي إنني كنت كقطعة من اللحم في شطيرة السيارة.

وبما أنني كنت أعمل لحسابي الخاص في وظيفة تتطلب قوة جسدية وأن أكون واقفة على قدمي، عجزت عن العمل لفترة، وبعد ذلك لم أستطع العمل إلا لساعات محدودة. ونظرًا لأنني أم وحيدة، أعمل من أجل إلحاق ابنتي بالجامعة، فقد ألغيت التأمين ضد العجز لأن أقساط التأمين كانت باهظة للغاية. كنت أعلم أنني في مرحلة ما سأصل إلى الاستقرار المادي، لكن لم يساعد ذلك في موقفي الحالي. فمن خلال دخلي المحدود كان عليّ أن أسدد نفقات مشروعي وإيجار بيتي ونفقات أخرى متعلقة بالمنزل، ودروس التقوية وبطاقة الائتمان الخاصة بي. كنت أسدد مبالغ تفوق ما كنت أكسبه، وتبخرت مدخراتي سريعًا. طغى التوتر الانفعالي بشدة على الألم الجسدي الذي كنت أعانيه بسبب محاولتي الوفاء بالتزاماتي وإخضاعها للسيطرة. قللت من نفقاتي المنزلية تمامًا ولكني ما زلت عاجزة عن دفع الحد الأدنى لفاتورة بطاقة الائتمان.

عانيت ماديًّا لمدة شهور، وأبطأ التوتر الناتج عن ذلك من شفائي على المستوى البدني. أحيانًا يتشنج جسدي لكن الدموع تنهمر بسبب القلق أكثر من الألم. امتلأ عقلي بالخوف، وارتفع ضغط دمي بصورة خطيرة. ماذا لو لم أتعافَ بالكامل؟ كيف سأكسب قوت يومي؟ أزعجني الشك وكنت مرعوبة من ألا أستطيع أن أسدد رسوم كلية ابنتي بعد ذلك.

وبعد ذلك نزل عليّ خبر كالصاعقة. شُخصت حالة أختي الكبرى على أنها إصابة بسرطان في مرحلته الأخيرة وبات الموت قريبًا منها. تحطمت نفسيًّا. وفي كربي تساءلت كيف يمكنني أن أتحمل هذا بجانب كل شيء آخر. فتردد سؤال بداخلي: "وهل بذلت قصارى جهدك؟". فكرت في ذلك للحظة غير متأكدة من الإجابة. كنت أعمل قدر استطاعتي. وكنت أقلل من نفقاتي قدر المستطاع. وكنت أواظب على العلاج الطبيعي. لم يكن باستطاعتي فعل شيء لأنقذ أختي. أجل، على حد علمي، بذلت

قصـــارى جهدي. تردد الصـــوت بداخلي: "إذن، فهــذا كل ما تستطيعين فعله. الآن، تحملي وانتظري". فاجأني السؤال. وإجابتي لم تقدم أي حل فعلي، ولكن غمرني إحساس داخلي بالسلام وارتفعت معنوياتي. وخلال دقائــق دق جرس التليفون، كانت محصلة ديون البطاقة الائتمانية تتصل مــرة أخــرى. حيث إنهم يتصلــون مرة أو مرتيــن في الأسبــوع، ويسألون الأسئلة نفسها، ويتلقون الإجابة نفسها، ثم يلقون المحاضرة نفسها. لكن بدلاً من أن أحبس أنفاسي وأفزع من المحادثة، سألتني مرة أخرى بشأن الموعد الــذي يمكنني فيه سداد الحد الأدنى مــن المبلغ، فكانت إجابتي مختلفة إلى حد ما.

قلت لهــا: "متأسفة، لكن ظروفي لم تتغير. لست متأكدة متى يمكنني الدفــع. أعلم أنك تقوميــن بمهمتك، لكنني لا أستطيع فعل أكثر مما أفعله والتوتــر أثر في صحتــي البدنية. لا أريد أن أتهــرب. فبمجرد أن أستطيع الدفــع، سأفعل. وفــي الوقت نفسه لا أستطيــع أن أدع ذلك يدمر صحتي. إنني لا أريد أن أصاب بأزمة قلبية وأنا أتساءل متى سأقوم بالسداد لك".

ســاد الصمت لبرهة. بعد ذلك سمعتهــا تتحدث بصوت هادئ: "هذا أفضــل لــكِ، فالأمر لا يستحق أن تموتي من أجلــه. بالطبع، ما زال يتعين علــيّ المواظبة علــى إجراء تلك المكالمــات الهاتفيــة". شكرتها وأنهيت المكالمة، ثم تنفست على أعمق نحو منذ شهور.

لــم تصبــح الحيــاة أيســر بشــكل فــوري. توفيت أختــي بعــد إجراء التشخيصــ بحوالــي اثني عشر شهراً، وما زلــت أفتقدها كل يوم بالرغم مــن السنوات التي مرت علــى وفاتها. وبمرور الوقــت تعافيت على أفضل نحــو ممكن. أعاني ألمًــا مزمنًا ولكن حياتي بشكل عــام جيدة للغاية. ما زلــت أعمل لحسابــي بالرغم مــن أن الاقتصــاد جعل الأمور تتــأزم مرة أخرى. لكــن منذ ذلك اليوم، عندما تتأزم الأمــور، أتوقف للحظة وأسأل

نفســي: "هل أبذل قصارى جهــدي؟" إذا كانت الإجابة بــ لا، أقوم بعمل التغييــرات اللازمة. وإذا كانــت الإجابة بـ نعــم، إذن أتحمل وأصبر. ولم يفشل ذلك النهج قط في تخفيف توتري، ولم يفشل قط في منحي القوة، فهــو يصلح أيضًا للمضايقــات الصغيرة والأمور الكبيــرة. ابذل قصارى جهدك- ذلك هو كل ما يُطلب منك.

~ بيث إرفين ~

الوقاية من الانهيار المالي

مقدمة

تقريبًا كل شخص لديه مشاعر متضاربة بشأن المال. هل المال يشتري السعادة أم أنه أساس كل الشرور؟ صدق أو لا تصدق، هذا اللغز هو موضوع بحث علمي مكثف.

دعم مؤخرًا باحثو جامعة برينستون المناقشة التي دارت حول إمكانية شراء السعادة بالمال – إلى حد ما. فمن خلال دراسة الرواتب والتوجهات الخاصة بنحو نصف مليون أمريكي، تمكنوا من الربط بين زيادة شعور المرء بالرضا بصفة يومية وبين دخل الشخص حتى يصل إلى ٧٥ ألف دولار في العام. وعبر الأشخاص الذين يحصلون على رواتب أقل عن تراجع شعورهم بالرضا لكن بمجرد أن ترتفع رواتبهم لأكثر من ٧٥ ألف دولار، فشعورهم بالسعادة لا يزداد لأكثر من ذلك، فزيادة الأصفار في الحساب البنكي ترتبط بإحساس عام أكبر بالنجاح، وليس جرعة يومية أكبر من الفرح.

وعلى الوجه الآخر للعملة (نعم التورية مقصودة) فامتلاك أفكار مجردة بشأن المال يبدو كأنه يتركنا نشعر بقسوة أكبر تجاه الآخرين. وفي تجارب أُجريت على أشخاص تم تنبيههم بنفوذ المال في أثناء الحديث أو بعد استعراض صور العملات المالية على شاشة التوقف الخاصة بالكمبيوتر، فإنهم قضوا وقتًا أقل في مساعدة الآخرين، وابتعدوا عن الآخرين، وفضلوا العمل الفردي. توصلت دراسات أخرى إلى أنه عندما يكسب الأشخاص الكثير من المال، فإنهم ينفقون نسبة أكبر من الدخل على أنفسهم بدلاً من التصدق أو الإنفاق على الآخرين. في حين أنه لا أحد يعتبر هذا السلوك الشرير، فهو لا يمت للطيبة والعطف والكرم بصلة.

المال ركن من أركان التوتر

هـذا النـوع مـن البحـث لا يسـاعد حقيقـةً على حـل أي شـيء يتعلـق بعلاقتنا المعقـدة مـع المـال. فالجميع يعرفـون أن المال قـد يكون أحد أكثـر الجوانب المسـببة للتوتر في حياتنا سـواء كنا نملك الكثير أو القليل منه. ولقد توصـل أحدث اسـتطلاع أجرته جمعية علم النفس الأمريكية إلى أن أكثر من ٧٥٪ من الأمريكان يقلقون بشـأن المال لسـبب أو لآخر؛ حيث يصـرح ٧٠٪ منهم بأن المال هو المصدر الرئيسي للتوتر. في دراسة أخرى قامت بها مجلة باريد، تم ذكر المال كسبب أساسي للصراع داخل منظومة الزواج. وهناك تحليل آخر، أجرته هذه المرة مؤسسـة فاينانشال فينيس ريبورتس، قدر أن التوتر المالي يسـبب ٦٠٪ من الأمراض بطريقة مباشرة أو غير مباشرة والأشخاص الذين في منتصـف العمر والنسـاء ذات الدخول المتوسـطة (الذين يكسـبون ما بين ٦٠ ألف دولار و٧٤ ألف دولار) يشعرون بالضغوط المالية بشكل أكثر حدة.

أعتقد أن المال هو الموضوع المثير للقلق أو حتى المؤلم لكثير من الناس حيـث يكتنفـه الشـك، وفي كثير من الأحوال فهو ببسـاطة شـيء محظور. إننا نخشى ونبجل المال ومع ذلك لا نفهم أي شيء عنه تقريبًا. ونتيجة لذلك فكثير منا بمثابة مديرين ماليين سـيئين بصـورة مفزعة. بكل إنصاف، فإننا لم نتعلم موازنة دفتر الشـيكات الخاص بنا عندما تعلمنا كيفية القراءة، أو لم يُطلب منا الالتحاق بدورات الإدارة المالية في المدرسة الثانوية أو الكلية، لذلك فمعظمنا يصـل إلى مرحلة النضـج بدون توجيه كافٍ بشـأن كيفية التعامل مع رواتبنا. أعتقد أن هذا هو السـبب الذي جعل الواعظة تسـأل آنا كوبمان عمن سـيكون مسـئولاً عن دفتر الشـيكات. هذا السـؤال لا يهتم به سـوى القليل من الأزواج قبل زواجهم.

وهـذه حقيقة مؤسـفة لأن الأدلة تظهـر ارتباطًا وثيقًا بين مهـارات الإدارة المالية السيئة والتوتر المالي، مع وجود ارتباط تام ومباشر بين درجة التوتر

المالي التي يواجهها شخص ما والقدرة على إدارة نفقاته والتحكم في ديونه ودفع فواتيره في الميعاد المحدد. أعرف العديد من الأشخاص جميعهم يصعدون ويهبطون على سلم النجاح المالي بدون أن يتبعوا ميزانية مالية، ولا يسعون إلى التخطيط المالي، ولا يأخذون أية استعدادات مالية جادة للظروف غير المتوقعة. حتى بالنسبة لهؤلاء الذين يقولون إنهم مبتهجون تمامًا بشأن مستقبلهم المالي ربما لا يشعرون بمثل هذا الشعور فيما بعد في حياتهم، حيث يعترف أكثر من نصفهم بأنهم لم يبذلوا المزيد من الجهد في الادخار للتقاعد أو حماية أصولهم المالية.

ما شخصيتك المالية؟

إلى جانب قلة التدريب، أعتقد أيضًا أن "شخصيتك المالية" تلعب دورًا قويًا في رد فعلك وسلوكك العاطفي تجاه المال، فالمشاعر والسلوكيات التي تملكها تجاه الأموال بجميع فئاتها - والتي ربما تكونت منذ مرحلة مبكرة من الطفولة - يمكن أن تتحكم في قرارات إنفاقك وعطائك واستثمارك. وفهم تلك القوى المؤثرة يمكن أن يساعدك على التغلب على المخاوف المالية وربما يساعد على ضبط بعض السلوكيات المالية غير المرغوبة أيضًا. لنستعرض سريعًا تلك الشخصيات المالية. حاول أن تحدد شخصيتك من بين تلك الأنماط الشخصية.

المتفاخر: فالمال بالنسبة لهذه الشخصية يعادل المنزلة الاجتماعية. فأنت تنفقه للتقدير وسواء كنت تدرك ذلك أم لا، فأنت تنثر النقود حولك لتعزز تقديرك الذاتي. فإستراتيجيتك المالية تتركز على مجاراة الجيران حتى إن لم تقدر ماليًا على فعل ذلك.

المغامر: فأنت تجازف بكل ما لديك حتى إن كانت المخاطر مرتفعة وحتى إن كانت هناك احتمالية بعدم قدرتك على تغطية الخسائر المحتملة. ولا تدخر شيئًا للأيام الصعبة معتقدًا أنك ستكتشف شيئًا في الوقت المناسب. وإن لم تنتبه لذلك، فإن ميلك للإسراف بطيش يوقعك في مشاكل.

النعامة: فالمال يرعبك كثيرًا فتشعر بأنه من الأفضل أن تدفن رأسك في الرمال ولا تفكر بشأنه كثيرًا. أنت تتمنى الأفضل وتخاف من الأسوأ. فأسلوب تعاملك مع المال أساسه الفزع والتجاهل. من المحتمل أن تخاف مما لا تعرفه ولا تجازف أبدًا.

السنجاب: فأنت مدخر وربما يقول عنك بعض الأفراد إنك بخيل. فأنت تتسوق في فترة التخفيضات ولا تشعر بالحاجة لأن تملك أفضل سيارة وأفخم منزل. فالتنظيم المتأني هو صفة مميزة لك على المستوى المالي. ولكن أحيانًا تكون حريصًا للغاية لدرجة أن تحرم نفسك من الكماليات التي يمكنك شراؤها والتي تجعل الحياة أكثر متعة.

المبتدئ: سواء أكنت منفصلًا حديثًا أو متخرجًا حديثًا في الكلية، أو أنك تستقل ماديًّا وتعتمد على نفسك لأول مرة، فأنت لم تتعامل قط مع الأمور المالية من قبل. ومن ثم أنت تتعلم من خلال التجربة والخطأ وبالطبع، أنت تتعلم كيف تدير شئونك المالية من مدرسة الحياة التي تعد مصدرًا ثمينًا للتعلم.

بالتأكيد، لا أدعي أنني خبير في الإدارة المالية. ومع ذلك، فإن وظيفتي كعالم نفس هي مساعدة مرضاي على اكتساب بعض وجهات النظر بشأن الضغوط المتعلقة بالمال. وكل الشخصيات التي عرضتها للتو معرضة للشعور بالقلق

حيال المال. أود أن أؤكد أهمية استكشاف تلك المشاعر والتوجهات، وليس بالضرورة بهدف تغيير طبيعة شخصيتك ولكن كوسيلة لتسوية الأمور المتعلقة بالمال.

نصائح لكل أنماط الشخصيات

هل تعلم المبلغ الموجود في حساباتك البنكية المختلفة، والمبلغ الدقيق للقسط الشهري لسيارتك وميزانيتك الشهرية للطعام؟ لا يفعل ذلك سوى القليل من الناس. ربما لا يفعل ذلك الأشخاص الذين يشبهون النعامة أو المبتدئون لأنهم لا يستطيعون تحمل معرفة الإجابات. أما المتفاخرون والمغامرون فربما يعتقدون أن ذلك لا يهم لأنهم سيواصلون الإنفاق مهما يحدث. في حين أن السناجب هم أكثر الأشخاص احتمالاً لمراجعة أرصدتهم وميزانيتهم بانتظام، بالرغم من أنني عرفت كثيرًا من الأشخاص الذين ينتمون لهذا النمط ممن يكنزون المال ومع ذلك يجهلون وضعهم المالي. وبقدر صعوبة مواجهة الحقائق، أعتقد أن أكثر الطرق الفعالة لتخفيف التوتر المالي هي أن تتعلم كل ما تستطيع تعلمه بشأن ما أنت عليه الآن وما تحتاج أن تكون عليه. فالأشخاص الذين يشبهون النعامة، على سبيل المثال، ربما يكتشفون أن أوضاعهم المادية ليست بالسوء الذي كانوا يخشونه. أو إن لم يكن وضعهم على ما يرام كما كان الأمر مع بيث إرفين، فعلى الأقل يستطيعون أن يعدوا خطة لتحسين وضعهم و"بذل قصارى جهدهم". أما بالنسبة للمغامرين والمتفاخرين، فالمراجعة المالية الدقيقة يمكن أن تكون جرس إنذار لكبح سلوك المجازفة. تعلم السيطرة على التهور الذي يصاحب الإسراف والرفاهية هو أمر يستحق أن تستثمر وقتك فيه. في الحقيقة بغض النظر عن شعورك تجاه المال، فالمعرفة قوة وتقلل من حدة التوتر بشكل فعَّال ولا يصدق.

وللمرة الثانية، إنني لست متخصصًا في التخطيط المالي لذلك لا أستطيع أن أقدم لك توجيهات مفصلة خطوة بخطوة بشأن كيفية مراجعة دفاتر الأرصدة أو أن أخبرك عن الشكل الذي يجب أن تكون عليه محفظة الأوراق المالية الخاصة بك. ومع ذلك، أستطيع أن أؤكد أهمية معرفة شئونك المالية قدر الإمكان. هناك طرق عديدة لتكون ناجحًا: قم باستئجار مدير مالي، اشتر حزمة برامج مالية، اقرأ كتابًا، التحق بدورة، اطلب معونة صديق لديه ذكاء مالي. نحِّ مخاوفك جانبًا وانطلق بحماس.

إذا كان ممكنًا، فشارك شريك حياتك في عملية المراجعة ووضع الميزانية. وإن كان شريك حياتك لا يرغب في المشاركة أو لا يستطيع المشاركة، فامضِ قدمًا مهما يحدث. وبالرغم من ذلك من الجيد أن تتفق أنت وشريك حياتك على الشخصيات والأهداف، فكثيرًا ما أرى أزواجًا لا يستطيعون الوصول إلى اتفاق بشأن ذلك. إنني أحثك ألا تدع شريكًا مترددًا يمنعك عن التعامل مع أموالك. الفكرة هي تخفيف التوتر سواء بمشاركة أفراد الأسرة أو غير ذلك.

أريدك أيضًا أن تفكر طويلاً وبإمعان بشأن الديون، فالتوتر الأكثر شيوعًا المرتبط بالمال من وجهة نظري هو دخولك في حالة من الهلع بشأن مرورك بأزمة مالية. فبعض الأشخاص يدمرون أوضاعهم المالية من خلال استنفاد بطاقاتهم الائتمانية أو شراء منزل برهن عقاري كبير يفوق قدرتهم على السداد أو يقترضون مبلغًا لا يستطيعون سداده. وآخرون يصلون إلى هذا الوضع بسبب سلسلة من الأحداث المؤسفة مثل فواتير طبية غير متوقعة، أو فقدان وظيفة أو أية كارثة أخرى. آنا كوبمان وبيث إرفيت هما خير أمثلة لذلك. ومهما حدث، يجب أن تبذل قصارى جهدك لتظل هادئًا؛ فالتوتر بشأن الدين لن يسدده. بل أرى أن ذلك يجعل الأمور تزداد سوءًا. فالسيطرة على وضعك من خلال التنظيم الجيد والاستعانة بمساعدة خبير واتباع العادات المالية الأكثر ذكاء هي الطريقة التي تجعلك تشعر بالتحسن.

فبطاقات الائتمان تميل إلى أن تسبب الضرر الأكبر لذلك دائمًا ما أنصح مرضاي الذين يعانون التوتر الناتج عن الديون أن يبتكروا طرقًا للحد من استهلاكهم. وبالرغم من أنني أعتقد أن كل أنماط الشخصيات المالية تتعرض لسوء استخدام بطاقات الائتمان، ولكن المبتدئين على وجه الخصوص يكونون في موقف ضعيف لأنهم لا يملكون الخبرة الكافية لدفع الفواتير أو فهم مدى السرعة التي يمكن أن تزيد بها الفائدة المركبة على مشترياتهم. ويجدون أنفسهم في مأزق على الفور. يجب أن تتعلم الأنماط الأخرى للشخصيات المسيطرة على الانفعالات وأن تنمي الإحساس بالمسئولية تجاه بطاقاتهم.

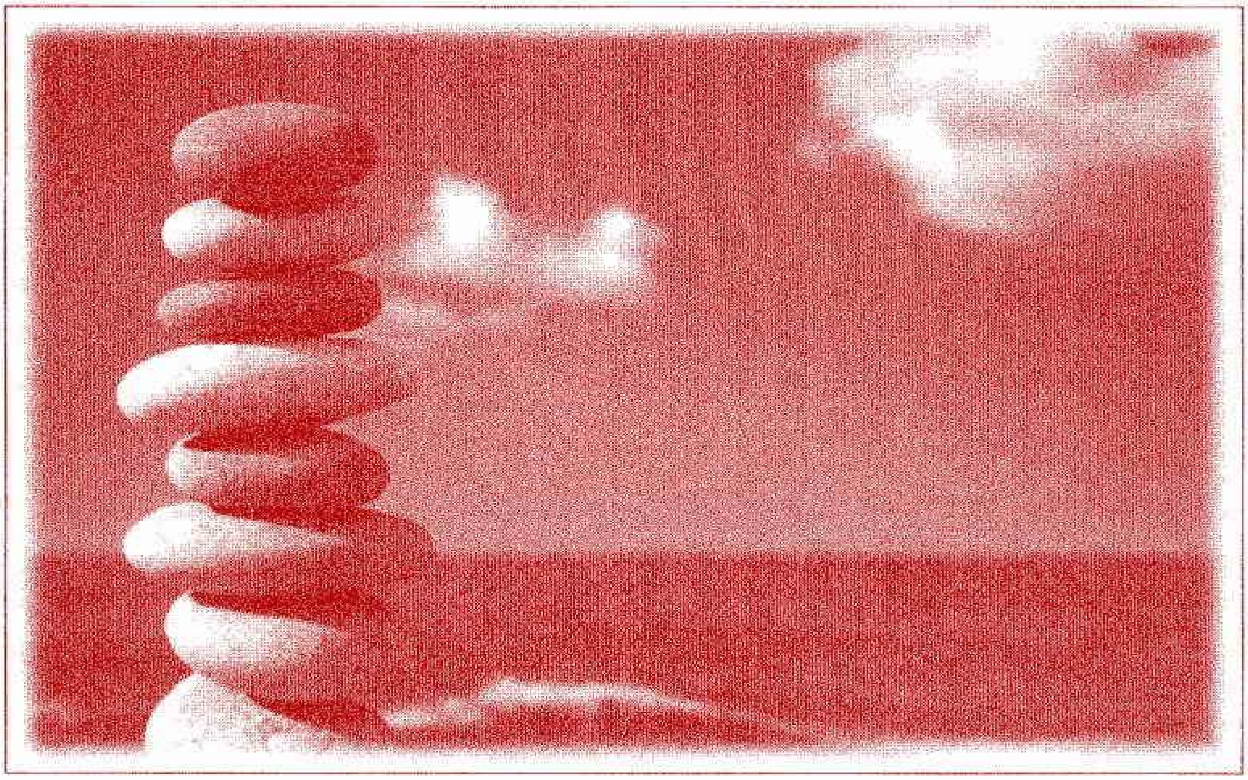
يمكنك أن تمزق بطاقاتك وتلتزم بالمال النقدي لكن ألاحظ أن ذلك لا يكون عمليًّا عادة. لذلك لكي تقلل من نفقات بطاقة الائتمان، أنصحك بإنشاء عوائق عديدة قدر الإمكان للاستعانة بها. يمكنك على سبيل المثال ألا تسمح لمواقع الإنترنت بتخزين معلومات بطاقة ائتمانك؛ فإذا كنت مضطرًّا أن تبحث عن محفظتك في كل وقت تشتري فيه شيئًا عبر الإنترنت، أراهنك أنك ستفكر مرتين قبل إتمام عملية الشراء. أيضًا فكر في وضع حد للإنفاق قبل ذهابك للمتجر ثم اكتبه على معصمك لكي تتذكر ذلك في كل الأوقات قبل أن تصل إلى السلعة. أو قبل أن تسمح لنفسك بالشراء، اكتب على الأقل خمسة أسباب لاحتياجك لشراء ذلك الشيء. أي لعبة أو قاعدة أو حيلة يمكنك أن تبتكرها لتقليل استخدام بطاقة الائتمان ستجنبك الانزلاق نحو ديون أنت في غنى عنها وكذلك تجنبك اليأس الذي يصاحب ذلك.

قبل أن نترك الموضوع المتعلق بالتوتر المالي، أريدك أن تفكر في اقتراح آخر يمكن أن يبدو في البداية متناقضًا. تبرع للمؤسسات الخيرية. نعم، إنني أطلب منك أن تتبرع ببعض المال الذي تعبت في الحصول عليه بالرغم من أنك

تعاني التوتر المالي. هذا الشيء الذي أوصي مرضاي بشدة لفعله والتزم به في حياتي الخاصة. وإليك الأسباب:

مساعدة هؤلاء الأقل حظًا يجعلك تفكر بشأن المال بطريقة مختلفة. بالتأكيد سمعت المثل القائل "أن تعطي خير من أن تأخذ"، فتقديم مساهمة خيرية يسمح لك بأن ترى ما يمثله لك المال وللمال تأثير إيجابي على حياة شخص آخر من خلال الكرم والتضحية الذاتية. فمهما كنت تعتقد أن الأمور متأزمة في حياتك الخاصة، فعادة ما يكون هناك شخص يحتاج للعون أكثر منك.

أعرف أنه عندما تكون لديك مشاكل مالية يكون من الصعب أن تحرر شيكًا لا يضيف إلى صالحك المالي الشخصي. إذا كنت تشعر بالراحة من خلال مساهمتك من ميزانيتك المحدودة بالفعل، فكر في زيادة مالك من خلال المشاركة في الأعمال الخيرية مثل ماراثون جمع التبرعات. صدقني. جعل حياة شخص آخر أفضل تجربة رائعة ومن شأنها أن تضع توترك المالي في نصابه الصحيح.



الفصل السادس

الانفعالات والأفكار

استمتع، واهتز، وابذل جهدًا، وشارك

كان التوتر في كل مكان في ثقافة طفولتي وأسرتي، ولم يكن يُذكر هذا مطلقًا. كان والداي يشنان حربًا صامتة وشرسة مع بعضهما - فسوء سلوكنا كان يجعلنا نتلقى نظرات تحذيرية بدلاً من التعديل والتوجيه، وكان الرفض هو الأسلوب المفضل في التأديب. كان يُواجه أي إحباط نسببه باستياء. كان ينحي الغضب جانبًا في صمت، ولم تُذكر المأساة مرة ثانية. كان الدرس واضحًا، فالطريقة الصحيحة للتعامل مع التوتر هي أن تنحيه جانبًا وتتجاهله. لا تسأل ولا تتحدث ولا تخبر أحدًا.

من المضحك، وغير المضحك، كيف ينمو التوتر بداخلك حتى يصبح أسلوبًا للحياة. فكلما تجاهلته، كان من الصعب أن تواجه توترًا جديدًا بأية طريقة أخرى.

اعتاد زملائي في العمل قول: "أنتِ هادئة للغاية. حتى عندما تصبح الأمور أكثر تشوشًا، تكونين هادئة ومنظمة، وهذا يساعدنا أن نبقى هادئين أيضًا".

وقد أجيب بابتسامة قائلة: "ماذا حدث لأقلق بشأنه؟ هل بعد مرور مائة عام سيقرأ أحد شيئًا عن هذا في كتب التاريخ؟"، وهذا ما قلته لنفسي أيضًا في حين أن الجميع يعلم أن الهدوء لم يكن أمرًا صحيحًا تمامًا. شرد ذهني بين أكوام ضخمة من الذكريات التي لا يصح ذكرها، ولا يُلتفت إليها مطلقًا ولا تُمس. بالطبع، لم أستطع الامتناع عن التصرف

بهـذه الطريقــة، لأن كل شخص، بمن فيهم أنا، اعتمــد عليّ ليكون هادئًا ومحافظًا على تماسك الأمور.

وذات يــوم، بعد مرور ثلاثة أيــام فقط على أحداث ١١ سبتمبر ٢٠٠١ التــي كانــت عصيبــة، عدت مــن جزيرة مــاوي لأكتشــف أن زوجي، حب حياتي، انتقل وهجرني بينما كانت تتقطع بي السبل في جزيرة باراديس. فجــأة تضاعفــت الذكريــات التي لا يصــح ذكرها في عقلي أكثــر وأكثر، وبــدأت الانهيــارات. أويت للفراش وبكيت لأربعة أيــام. فقدت الرغبة في تنــاول الطعــام أو الشراب. اعتزلت الجميع. لم أتحــدث إلى أي شخص. مكثت في مكان شديد الظلام منعزل وحدي.

وفي اليوم الخامس استحممت وارتديت ملابسي. كان عليّ أن أغادر السريــر لأننــي لم أستطع البقاء فيــه أكثر من ذلــك. بالإضافة إلى أنني كان لــدي موعد. فهناك جــارة لي لم أعرفها جيدًا طلبــت مني قبل عدة أشهر أن ألتحق معها بــدورة تعليمية للغة الإيطالية في سان فرانسيسكو، ووافقــت. كان ذلــك اليــوم هو موعــد أول حصــة، وكنت أقــود السيارة. اصطحبــت جارتي جاكي معي في السيارة، وقبــل أن نقطع مسافة طويلة علــى الطريق سألتني، "كيف حالك؟". فكان ذلك سؤالاً معتادًا في الأيام الأولى التي تلت أحداث ١١ سبتمبر.

حينمــا عبرنا جسر ســان فرانسيسكو، لسبب ما نحيــت جانبًا كل ما تعلمتــه طيلــة حياتي، وورد كل شــيء على ذهني - كــم كان شعوري سيئًا تجــاه الطائــرات والأشخاصــ الذين قتلوا، كــم كان صعبًا علــيّ أن أكون بعيدة عــن المنزل وتتقطع بي السبل، كم شعــرت بالقهر لترك زوجي لي كمــا لو كنت لا أعني شيئًا بالنسبة له، كم كنت غاضبة ومحبطة ومقهورة ووحيــدة! بكيت وبكيت حتى أصبح من الصعب أن أرى الطريق لكي أقود.

وعندما عبرنا الجسر، انحرفت ناحية المخرج وأوقفت السيارة. جلست أنا وجاكي هناك نبكي حتى توقفنا عن البكاء. بعد ذلك مسحنا أعيننا وأنفينا واتجهنا إلى الدورة التدريبية. فكانت تلك هي المرة الأولى التي أتقاسم فيها حزني مع أحد.

وعندما شرحت كل شيء لـ جاكي أصبح من الصعب أن أخفي عنها شيئًا بعد ذلك. وعلى مدار الأسابيع التالية، عملت باجتهاد لكي أشفى. زرت معالجين، وقرأت كتبًا، وقمت بالتجريب مع أصدقاء. وتدريجيًّا تعلمت طرقًا جديدة لمواجهة الغضب والقلق والشك والريبة والإحباط، وهي بعض الانفعالات الأساسية التي تصيبني بالتوتر.

ها هي أكثر الأشياء المهمة التي تعلمت أن أفعلها:

استمتع.

استمتع بانفعالك. كن سعيدًا بأنك تستطيع أن تشعر، أن لديك شكًّا، وأنك تهتم بالقدر الكافي للشعور بالإحباط أو الحزن أو الغضب. بعد ذلك استمتع بنفسك ومهاراتك وتمتعك بالحياة. استمتع بالشروق والغروب والمطر. استمتع بالمشروبات الجميلة والخوخ الناضج. استمتع بما تحب.

اهتز.

إذا شاهدت حيوانًا في البرية، فستجده ينفض التوتر بعد مطاردة أو عندما يفلت من حيوان مفترس كان يطارده. تفعل جميع الحيوانات هذا- فذلك يساعدها على التخلص من الطاقة المكبوتة والمواد الكيميائية التي تفرزها أجسامها عندما تتعرض للهجوم. والبشر يتمتعون بهذه الغريزة أيضًا، ولكننا نرى أن القيام بالاهتزاز يبدو غبيًّا. من يهتم؟ عندما تكون متوترًا، فالاهتزاز يساعدك على إطلاق التوتر. استمر، وشغل موسيقى راقصة وهز جسدك بأكمله.

ابذل جهدًا.

باختصـــار بعد الحديث مع صديقتي جاكي، بدأت الركض مرة أخرى والتحقـت بدروس اليوجـا، فالركض عادة ما يمدنـي بالوقت للتفكير في المشـكلات. فـي الماضي كنـت أستخدم هـذا الوقت للتركيـز على حل مشاكل العمل، لكنني الآن وجهت الوقت والمهارة لنفسـي، فاليوجا جعلت جسـدي وعقلي في حالة اسـترخاء، لذلك شـعرت بالقوة والراحة. كنت أغني للتسـامح والحب والقوة والخير. لا يهم كيف تفعل ذلك، فممارسـة التماريـن بانتظـام أمر رائع لتقليـل التوتر. كيف يمكنك أن تكون قاسـيًا وصارمًا عندما تجهد نفسك إلى أقصى حد وتعرق؟ عندما تكون في تلك الحالـة، دع عقلك يتعرق قليـلاً أيضًا. تعلم شيئًا جديـدًا، قم بفعل شيء صعب ليست له علاقة بسبب التوتر، ابذل أقصى طاقة لديك.

شارك.

كان إخبـار شخص هـو الخطوة الأولى الأساسيـة التي اتخذتها. لقد ساعدتنـي أن أتحدث بصراحة بحيث استطعت أن أسيطر على القلق في حياتـي بطريقة أكثر فاعليـة. فالآن أتحدث بصراحـة أكبر وأكبر. فمنذ عـدة سنوات، بـدأت أكتب عن حياتـي. وعند فعل ذلك، بـدأت أفكر في الكثيـر من الأشياء التي لم أعبر عنها بكلمـات قط. الحقيقة أنني نحيت بعضـ تلك الأشياء جانبًا بالكامل تمامًا لدرجة أنني بالفعل لم أفكر فيها من قبل على الإطلاق. عندما كتبتها، بدأت أفهمها وقل التوتر من حولي. حقيقـة التوتر هي أنه يكـون أكثر قوة في حالة تجاهله، ويكون أكثر ضعفًا عندما تكشفه وتتحدث عنه أو تسجله.

الحقيقة هي أن التوتر في كل مكان في الحياة؛ في المنزل وفي العمل، وفـي أسرتـك ومجتمعك، وفي الأخبـار والمكالمة الهاتفيـة التي تتلقاها مـن والدتـك. فأحيانًا يكـون حقيقيًّا كما في حالة فقـدان وظيفة أو موت

شخص عزيز، وأحيانًا تصنعه أنت كما يحدث في حالة القلق على أشياء لـم تحدث بعـد. لا يوجد شيء مشين بشأن القلق فـكل شخص يشعر به. الوقـت الوحيد الـذي يكون فيه التوتر شيئًا مشينًا هـو عندما تدعه يأخذ أفضل مـا لديك، عندما تدعه يمنعك عن الـكلام. أنت لست بحاجة لأن تفعـل ذلك! استمتـع، واهتز، وابذل جهدًا، وشـارك، وسوف تطرد التوتر قريبًا. فبدلاً من أن تكون متوترًا، ستشعر بالسكينة. يا لها من راحة!

~ دانا هيل ~

لا تخِف

أقوم أنا وابنتي الصغيرة بفحص أرفف في متجر الفيديو المحلي. أشارت على قرص الفيديو الرقمي لفيلم *Just like Heaven* الذي تريد أن تستأجره. مددت يدي إلى الفيلم، لكنني لم أشعر بأن ذراعي متصلة بجسدي، فالأرض تنحدر تحت قدمي. وأضواء النيون تتوهج بسطوع شديد، وتتسارع دقات قلبي. ألمح زبائن آخرين يسيرون بحركة بطيئة. تبدو أصواتهم مكتومة وكأنني أسمعهم من خلال واقٍ للأذن.

أتنفس بعمق - شهيقًا وزفيرًا وشهيقًا وزفيرًا. أمسكت بيد ابنتي وضغطت على يديها بشدة.

وهي تهمس لي: "نوبة هلع".

أومأت برأسي. بعد حوالي أربعين عامًا من اضطراب القلق، أعلم أن النوبة ستنتهي قريبًا. خلال عدة دقائق، أشعر بأن الدم يندفع إلى وجهي مجددًا، كإشارة لنهاية النوبة. ابتسمت لابنتي، وسرنا إلى شباك الدفع ومعنا الفيلم وصورة بطلته ريس ويذرسبون عليه.

شعرت بأول نوبة هلع في أثناء حصة اللغة الإنجليزية وأنا في الصف الثامن. لم تكن لديَّ أية فكرة عما حدث لي. فالمدرس كان يشرح الجملة الثانوية للمرة الثامنة عشرة. وفجأة اختفى صوته كما لو كان يتحدث من خلال أنبوبة كرتونية. لمست وجنتي؛ فكانتا مخدرتين. ضاق حلقي، ولم أكن أستطيع البلع. وكانت معدتي تؤلمني.

كان يجب عليّ المغادرة. رفعت يدي. وقلت: "أحتاج إلى الذهاب للممرضة". لم أتعرف على صوتي. خرجت مسرعة من الحجرة الدراسية وأنا مقتنعة أنني إما سأموت أو سأصاب بالجنون.

يومًا بعد يوم، كنت أشعر بتلك النوبات في المدرسة، وأركض لعيادة الممرضة، ويتم إرسالي للمنزل. كنت أشعر بالأمان في المنزل تحت لحافي المنقوش برسوم راقصة الباليه. أصبحت خائفة للغاية لدرجة أنني رفضت الذهاب للمدرسة. في البداية حاول والداي أن يفكرا معي في السبب. في النهاية، صاح أبي وبكت أمي، ولكن الخوف أصابني بالشلل فكنت لا أستطيع أن أطيعهم.

اصطحبني أبي وأمي إلى الطبيب الذي أمر باستكمال الفحوصات. فكان لدي فحص رسم قلب وفحص الأعصاب. تم سحب قوارير عديدة من الدم وتم فحص الجهاز الهضمي بالأشعة السينية. نتائج الفحوصات كانت طبيعية. فكنت سليمة جسديًّا. اقترح الطبيب أن أذهب إلى طبيب نفسي. هل كنت أفقد عقلي، بعد كل ذلك؟

فالطبيب النفسي كان رجلاً في منتصف العمر، وكان يطلق نكاتٍ سخيفة وجعلني أضحك. شعرت بالراحة في عيادته على الفور وكنت أشعر بالرحة وأنا أشرح نوباتي له.

قال لي: "أعتقد أنكِ تعانين نوبات هلع. وكثير من الناس يمرون بتلك النوبات. فكري في حيوان يتعرض للهجوم: فالجسم يتأهب للصراع أو الفرار. ويتصرف جسدك كما لو كان هناك مهاجم، ولكن ليس هناك تهديد فعلي".

كنت في قمة الارتياح عندما وجدت اسمًا لما يحدث لي وأدركت أنني لست الوحيدة.

علمني طبيبي النفساني أساليب للتنفس العميق وارتخاء العضلات لمواجهة نوبات الهلع، وجعلني أتخيل مكانًا أشعر فيه بالأمان لكي يهدئني. تخليت أحيانًا أنني أجلس على الرمال الدافئة لشاطئ جيرسي؛ وحلمت أحيانًا أخرى أنني أتكوم تحت البطانية المنقوشة برسومات ديجاس الملونة.

شيئًا فشيئًا، أعادني الطبيب للمدرسة. في البداية، زرنا الحجرة الدراسية الفارغة بعد انتهاء اليوم الدراسي. جلست على مقعدي، وأخذت نفسًا عميقًا، وفكرت في الشاطئ والبحر.

قال طبيبي النفساني: "الكثير من الأشخاص المصابين بالهلع يشعرون بالحاجة إلى الهروب من أي مكان يكونون فيه. وما إن يشعروا بأنهم يستطيعون المغادرة، حتى يكونوا أكثر ارتياحًا. لهذا السبب، أقنع الطبيب المعلمين أن يسمحوا لي بالخروج من الحجرة الدراسة عندما أحتاج إلى ذلك.

عدت إلى المدرسة بالتدريج- ففي البداية كنت أمكث في أوقات الصباح فقط وبعد ذلك أصبحت أمكث طوال اليوم الدراسي. وعندما تحدث نوبات الهلع، أحاول أن أمكث في مقعدي وأستخدم أساليب المواجهة الخاصة بي. أحيانًا كان يتوجب عليّ أن أغادر الحجرة الدراسية وأسير في الردهات حتى يهدأ الهلع. فكل يوم أمكث فيه طوال اليوم الدراسي في المدرسة يعد انتصارًا، وتزيد ثقتي بنفسي. وسرعان ما أصبحت طفلة عادية مرة أخرى، أشكو من مشاريع العلوم وأثرثر مع صديقاتي عن الزملاء.

وقد واصلت استخدام الأدوات التي علمها لي الطبيب النفساني منذ عقود. ولقد ساعدتني خلال مراحل الكلية، والتخرج، والانتقال في جميع أنحاء البلاد، وتربية خمسة أبناء. ومع ذلك ما زال يسبب لي القلق ألمًا في بعض الأوقات.

وفي فصل الربيع الماضي، أنهت ابنتي الكبرى الثانية مشروع التخرج في كلية تبعد بآلاف الأميال. كنت أقاوم ركوب الطائرة، ولكن في النهاية لم أستطع مواجهة الطيران لخمسة وثلاثين ألف قدم بدون توافر أية وسيلة للهروب. افتقدت مشاهدتها بفخر وهي تتسلم شهادتها؛ وافتقدت هي وجود والدتها وهي تهتف بصوت عالٍ من المدرجات.

لكننـــي كنت أناضل كل يوم للتعامل مع قلقي على نحو أفضل. أعلم أن حياتـــي تكون أكثـــر ثراء عندما أواجه مخاوفـــي وأتغلب عليها. طلبت منـي مؤخـــرًا مدرسة بالصف الخامس أن أتحدث إلـــى فصلها الدراسي بشأن كتبـــي الواقعية. شعـــرت بأن القلق سيطر عليّ لأننـــي كنت أفكر في قضـاء الوقـــت في حجرة دراسية في مدرسة حكوميـــة مرة أخرى. كدت أن أقول لا، لكن بدلاً من ذلك قبلت على الفور.

بنهايـــة عرضي التقديمي، شعرت بنوبة هلع. كنت أقاوم لتثبيت قدمي على الأرض والتركيز على أسئلة الطلبة.

سأل أحد الطلاب: "هل الكلاب البوليسية تأكل النقانق؟". ضحكت، وتنفست بعمق، وواصلت الحديث.

~ ماري. تريز ميلر ~

وحش الهلع

التقطت علبة شوربة الدجاج ووضعتها في عربة البقالة. تحركت في ممر البقالة وشعرت بأن ضربات قلبي تتسارع. قلت في نفسي هذا غريب. كنت أتنفس وأنا ألهث قليلاً، كأنني كنت أهرول في الممر.

ذكرني ذلك بذاك اليوم منذ شهور في حفل خاص بموسيقى الروك. في ذلك اليوم الحار شعرت بالاختناق بين الحشود الضخمة - كانت ضربات القلب تتسارع مثلما تسير النار في الهشيم. سلكت أنا وصديقتي طريقنا بين الحشود محاولين أن نجد متنفسًا. تزايدت دقات قلبي. قال عقلي ليس هناك شيء لأخشاه، لكن لم يستمع جسدي لذلك. وسرعان ما تسارعت دقات قلبي وكنت أريد الخروج من هذا الإستوديو. أخبرت صديقتي بإحراج ووجدنا درجًا خاصًّا بالصعود وآخر للخروج. خسرنا مشاهدة فرقة الروك تمامًا.

لا أستطيع أن أشرح القلق الذي شعرت به ذلك اليوم. فكان يشبه القلق الذي كنت أشعر به عند إلقاء خطبة في المدرسة. دقات القلب المتزايدة نفسها. ضيق التنفس نفسه. ارتجاف الصوت نفسه. ولكن لم يكن هناك خطاب ولا فصل دراسي. كنت أحب موسيقى الروك آند رول والحفلات التي يمكنني من خلالها أن أختفي بين الحشود لأسترخي وأستمتع. الآن اجتاح حياتي هذا الهلع الغريب حتى في حفلة الروك، حتى في متجر البقالة. لم أعرف لماذا. أردت فقط أن أخضعه تحت السيطرة حتى أستطيع أن ألتقط بعض الفاكهة وأصل لممر الخروج.

كان المتجر خاليًا تقريبًا. كان أداء الصراف الوحيد بطيئًا على نحو مخيف. كانت دقات قلبي سريعة بشكل مخيف. شعرت بدوخة.

وكان صدري يؤلمني. كنت أتعرق. هل كنت أعاني نوبة قلبية؟ كنت في العشرين من عمري. ماذا كان يحدث لي؟ لم أستطع الوقوف في صف انتظار الحساب على المشتريات. دفعت عجلة المشتريات إلى الجزء الخلفي من المتجر وتركتها هناك، ثم غادرت من باب الخروج.

وداخل سيارتي بدأت الأعراض تتلاشى. شعرت بالتعب كأنني كنت أجري في سباق الماراثون. صحت بصوت عالٍ، وأنا أضرب عجلة القيادة بقوة: "ما الذي جرى لي؟".

في الأشهر التالية شعرت بأن الهلع يزداد حين أذهب إلى المطاعم ودور السينما. فعندما أخرج مع أصدقائي أجاهد من أجل السيطرة على نوبات الهلع. اكتشفت نوعين من المشروبات ساعدا على احتواء وحش الفزع الذي يتربص بي انتظارًا للهجوم. رهاب الأماكن المغلقة كان أفضل تفسير استطعت أن أتوصل إليه، ولكن لا ينبغي أن أكون في مكان مغلق لأشعر بذلك.

كنت أشعر بالإحراج أن أخبر أي أحد بذلك. كيف يمكنني أن أفسر قلقي الشديد في متجر البقالة؟ بحثت عن مساعدة. عندما كنت أخطط مع خطيبي لحفل زفافنا، أعلنت دور العبادة عن خدمة جديدة للمشورة. حددت ميعادًا. والسيدة، لم تعرف كيف تساعدني إلا بالدعاء. حسنًا، ولكنني أحتاج المزيد.

وعندما ذهبت لإجراء فحوصات الدم المطلوبة لاستخراج عقد زواجنا، حاولت أن أشرح تجاربي للطبيب. سألته: "هل يوجد شيء يمكنك أن تقدمه لي ليجعلني أحافظ على هدوئي بدرجة كافية حتى أجتاز حفل الزفاف؟". فأعطاني وصفة طبية. وفي يوم زفافي، لم تساعدني هذه الوصفة على الإطلاق. إنني واثقة الآن أنها كانت دواءً وهميًا.

وبعد مرور بضع سنوات أخبرني طبيب آخر بأنني أعاني أعراض ارتخاء الصمام التاجي؛ مشكلة في صمام بالقلب يمكن أن تتسبب في

تزايـد ضربات القلب. قد سمعـت عن هذه الحالة في نشرة الأخبار، لكن لم يكتشف أي طبيب طبيعة المشكلة في قلبي مطلقًا.

جعلنـا عمـل زوجـي ننتقـل إلى مدينـة جديـدة وسمعت عـن خدمة الاستشـارة في مركز الصحة العقلية المحلي. وذهبت إلى هناك. تحدث معـي المستشار باستفاضـة عما كنت أشعر به، وعـن صدمات الطفولة. ولكن استمر الهلع. فدائمًا ما كنت أشعر بالتوتر.

وذات يوم قمت بتشغيل التلفاز وسمعت رجلاً يقول "... زيادة ضربات القلب، ألم الصدر، ضيـق التنفس، الارتجاف، التعرق. إنها أمور تجعلك تشعر كأنك مصاب بنوبة قلبية، وكثير من الناس يعتقدون أن ذلك هو ما يحدث. إنها تجعلك تشعر كأنك تموت، ولكن تلك النوبات ليست ضارة".

هل تعني أنني لست الوحيدة ؟ كنت مندهشة، وأردت أن أعانق التلفاز! ذلك الضيف التليفزيوني استخدم مصطلح "نوبة هلع" وعلمت على الفور أن هذه الأعراض هي ما كنت أشعر به. فما أشعر به له اسم!

بعـد ذلك قابلت بيتـي. تحدثت عن معاناتها مـع "اضطراب القلق". أخيرًا التقيت بشخص يمر بالتجربـة نفسها! أصبحنا صديقتين سريعًا. أخـذت بيتي وصفات طبيـة للسيطرة على نوبات الهلـع، بالرغم من أنها كانت تكره احتياجها لتلك الوصفات.

وعرفت من نشرة المعهـد القومي للصحة العقلية (١٩٩٤) أنه توجد أنـواع مختلفة من اضطرابات القلق بما فـي ذلك اضطراب القلق العام، واضطـراب الهلـع، والرهـاب الاجتماعي، ورهـاب الخـلاء، والوسواس القهـري وتوتر ما بعـد الصدمة. يخشـى كثير من النـاس التحدث أمام الجمهـور، لكن يصبح ذلك "اضطرابًا" عندما يؤثر في حياتك، ومهنتك - عندمـا تفوتك ترقية لأنك لا تستطيع أن تقـدم عرضًا تقديميًا، عندما تخسـر عمدًا حتى لا تضطر إلى إلقاء كلمة الفائزين. أخمن أن ما أعانيه هو إما رهاب اجتماعي أو اضطراب هلع.

عرفت أنه من الممكن إضعاف الحساسية تجاه مثيرات الهلع. فمثلاً من يعانون من رهاب الخلاء، ويصبحون سجناء داخل منازلهم، يمكنهم اتخاذ خطوات الطفل الرضيع: يخطون خطوة للخارج للحظة. وفي المرة التالية يتخذون خطوتين وهكذا.

صرح الخبراء بأن مقاومة الأعراض يجعلها تتزايد وحسب. لا تقاومها؛ دعها تحدث. هكذا بكل بساطة! لكنني حاولت وتدربت وبدأت أرى التحسن.

لكني أيضًا مررت بإخفاقات. في أثناء درس ديني طُلب من المشاركين أن يقدموا أنفسهم. وعندما اقترب دوري، زاد معدل نبضات قلبي. قاومت لكي أتنفس. كنت أرتعش لدرجة أنني كنت لا أستطيع الحركة، وتقطعت أنفاسي لدرجة أنني كنت لا أستطيع التحدث. وفي النهاية، اعتذرت وتوجهت نحو الباب، كانت ركبتي ضعيفة للغاية فكنت خائفة ألا أستطيع الخروج. طاردني هذا الإخفاق لسنوات وحتى هذا اليوم يذكرني بوحش الهلع الذي يتربص بي وينتظر الهجوم.

اليوم، لم أعان نوبة هلع لسنوات. فمهنتي الخاصة بالكتابة اكتسبت اتجاهًا جديدًا وكان يُطلب مني أن أتحدث أمام الجمهور. لم أكن أحلم في الماضي أن أقول نعم، لكنني فعلت. فكلما قلت نعم أكثر، أصبح ذلك أكثر سهولة.

ومنذ ثلاث سنوات التحقت بمنظمة توستماستر، وهي مجوعة أقران تقدم تمرينًا وتدريبًا على التحدث أمام الجمهور، مما ساعدني أيضًا على قهر شبح الهلع.

ومنذ بضعة أسابيع حضرت مؤتمرًا للكتاب والمتحدثين المحترفين كعضو جديد وبعد أن اشتركت علمت أن كل شخص سيقدم نفسه! لو كنت أعرف ذلك قبل ترتيبات السفر، كنت تركت المؤتمر. وخلال الغداء، كان

يتـم استدعـاء كل طاولة واحدة تلـو أخرى للصعود علـى خشبة المسرح أمام الجمهور المكون من حوالي مائة متحدث وكاتب محترف. وقفت في طابور. أخـذت كتابي الجديد. مشيت حتى منصـة الميكروفون. وقدمت نفسي! ثم عدت إلى مقعدي.

وحيـن جلست هناك، كنت مندهشة وأنا أتذكر الأوقات التي كان يدق فيهـا قلبي بمجـرد أن أجلس في مطعم وعندما كنـت لا أستطيع أن أذكر اسمي أمام مجموعة تتكون من اثنتي عشرة امرأة خلال الدروس الدينية. ومـع ذلك كنت من بيـن مجموعة تضم المتحدثيـن المحترفين، وأتناول الغداء، وأشعر بالاسترخاء، وأستمتع بالفعل بالمحادثة. فخطوات الطفل الرضيع حملتني بعيدًا. وأنا أقهر وحش الهلع يوميًّا.

~ ديانا إي. باتس ~

الانفعالات والأفكار

مقدمة

في الفصول السابقة شرحنا بعض الأسباب الرئيسية للتوتر. الآن، أحب أن أتحدث عن تأثير التوتر فيك، ثم التحدث عن كيفية تغيير طريقة تفكيرك حتى تقود حياة أقل توترًا.

كما ترى في القصص المذكورة في هذا الفصل، فهناك قائمة طويلة من الاستجابات الجسدية والنفسية للتعايش مع وجود التوتر. بعض الاستجابات يحدث على المدى القصير، وبعضها الآخر يكون أكثر مكرًا. الحقيقة هي أن جسدك وعقلك يستجيبان بطريقة مشابهة أيًا كان نوع التوتر الذي تعانيه. ذلك صحيح: فالعروس التي تعد لحفل زفافها والرجل الذي يسير في إجراءات الطلاق من الممكن أن يكونا عرضة للأعراض نفسها.

فعند بعض الأشخاص، يرتفع منسوب التوتر بسبب حادث مفاجئ. ونتيجة لذلك يمكن أن يفهم الجسم أن ذلك التغيير السريع يمثل خطرًا حيث تكون الاستجابة الفورية هي استجابة الكر والفر. الخيار المتاح أمامك هو أن تواجه المعتدي وتتحداه ببسالة أو تهرب كالرياح. ففي حالة ظهور شيء يبدو أنه يمثل خطرًا على الحياة، تضطرب معدتك وتتسارع بشدة نبضات قلبك. فعلى سبيل المثال، ستجد استجابة غير متوقعة في أي وقت يحدث تسمع صوت مكابح السيارة على نحو مفاجئ، أو ينزلق مقعدك بصورة غير متوقعة أو تقطع إصبعك من غير قصد بالسكين. ولعلك تحظى برد فعل مشابه في الظروف التي تكون غير مريحة، ولكن ليست خطيرة بوضوح. إذا كنت تخشى الصعود على المسرح لإلقاء خطبة أو تخشى الاندماج في المناسبات الاجتماعية، فأنت تعلم تمامًا ما أقصده.

أما بالنسبة لما يسبب ذلك الشعور المتوتر المألوف، فلديك جهاز عصبي سيمبثاوي يعود إليه ذلك الفضل. فعندما تصاب بالتوتر، فجهازك العصبي يعطي إشارة للغدد الكظرية لإطلاق فيض من هرمونات التوتر؛ الأدرينالين والكورتيزول لمجرى الدم لرفع معدل ضربات القلب، ومعدل التنفس، وضغط الدم ومعدل التمثيل الغذائي. وتتسع أوعيتك الدموية للسماح بتدفق كميات أكبر من الدم حتى تصل للمجموعات العضلية الضخمة في حالة إذا ما تعين عليك الفرار من المشهد. وللسبب نفسه تطلق كبدك بعض الجلوكوز المخزن لديها لإمدادك بجرعة من الطاقة الفورية. ويتمدد بؤبؤ العين ليزيد من وضوح رؤيتك وتفرز الغدد العرقية العرق لتبريد جسدك. (وتكون نوبة الهلع عند أقصى نهاية منحنى رد الفعل هذا).

كل تلك الاستجابات تعدك للتعامل مع الخطر بسرعة وفاعلية. كانت استجابة الكر والفر مفيدة لأسلافنا عندما كانوا يواجهون خطر هجوم أسود الجبل عليهم. كما أنها مفيدة لنا أيضًا. فالانفجار البسيط في الطاقة العصبية من حين لآخر يدعم قدرتك على التصرف بشكل جيد تحت الضغط؛ فتجعلك تقف على أصابع قدميك استعدادًا للاستجابة لكل أنواع التحديات اليومية من مشاكل داخل العمل والشئون الأسرية. وعندما يعود الجهاز العصبي سريعًا إلى وضعه الطبيعي عند مستوى وظيفي أقل وانخفاض مستوى الطاقة في الأوقات الملائمة، فلا يكون هناك ضرر.

تنشأ المشاكل إذا استمر التوتر، فحالات التوتر المتزايد التي تستمر طويلاً تُنشئ استجابة متواصلة من الكر والفر تتطلب من الجهاز العصبي أن يبقى نشطًا باستمرار بمستويات منخفضة لكي يجاري التدفق المتواصل للانفعالات الناتجة عن التوتر. وفي النهاية، هذا يجعلك تشعر بأنك مستنزف ومقهور.

فالتوتـر طويل الأمد يرتبط بكل الأمراض الجسـدية والنفسـية المعروفة. وينشـر المعهـد الأمريكـي للتوتر قائمـة بأكثر الأعراض شـيوعًا بمـا في ذلك الصـداع والجز على الأسـنان، وزيادة الوزن، والأرق وكثرة التبول، صعوبة التركيـز وتقلـب المـزاج وفقـدان الرغبـة الجنسـية؛ وهـذا مجـرد عـدد قليـل الأعراض مـن بين أول خمسـين عرضًـا في القائمـة! بالمناسـبة إنني أتحدث أكثـر عـن تأثيرات التوتر وكيفية السـيطرة عليها في كتابـي *Chicken Soup for the Soul: Think Positive for Great Health* (سبتمبر ٢٠١٢).

فالتوتر الذي يُترك بدون علاج يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة ومنهكة، فأمراض الاكتئاب والقلق والنوبات القلبية والسكتة الدماغية وضغط الـدم المرتفـع واضـطرابات الجهـاز الهضـمي والأمراضـ الجلديـة والتهاب المفاصـل الروماتيزمـي جميعها لها علاقة بالتوتر المتواصـل. أيضًـا تم ربط مسـتويات التوتـر المرتفعة باضـطرابات الجهاز المناعي التـي تزيد من قابلية الإصـابة بالعدوى ومجموعة من الأمراض الفيروسـية التي تتفاوت شدتها ما بين الإصـابة بالبرد العادي والهربس وصـولاً إلى مرض الإيدز وأنواع معينة مـن أمراض السـرطان بجانب أمراضـ المناعة الذاتية مثل التهاب المفاصـل الروماتيزمي وأمراض التصلب المتعددة والأمراض العصبية الانتكاسية مثل مرض باركينسون.

ويُعتقد أيضًـا أن الاضـطرابات النفسـية مثـل الاكتئاب السـريري والقلق والإدمـان لهـا علاقـة بالتوتـر. ففـي كثيـر مـن الحـالات، تكـون العلاقـة بيـن الاضـطرابات النفسـية والتوتـر أشـبه بالعلاقـة بيـن الدجاجة والبيضـة حين نريد أن نعرف أيهما يفاقم الآخر. في الحقيقة، كنت مضـغوطًا بشـدة في أثناء التفكيـر فـي الأمراضـ التي لا يؤدي التوتـر إلى تفاقمها. بمـا أن العلماء أكثر علمًا بالخسائر التي يحدثها التوتر للجسد والعقل، فالقائمة بلا شك ستستمر.

شراك التفكير

يصـعب على العلمـاء تحديد تجربة التوتر؛ حيث إنها تجربة شخصـية بشـكل كبير. كلنا لدينا لمحات فريدة خاصـة بنا عن التوتر. فعلى سـبيل المثال، يبدو أن دانـا هيـل بالتحديـد تتعامل مع التوتـر بطريقة تختلف كثيـرًا عن الراويين الآخرين في هذا الفصـل. فربما الشيء الذي يراه شخص ما مؤلمًا يكون غير مجهد على الإطلاق بالنسبة لشخص آخر. كل شخص يستجيب للتوتر بطريقة مختلفـة أيضًـا. فبعض الناس يتقبلونـه كأمر طبيعي بينما ينهـار آخرون على التوافه والهفـوات. فبعض الناس يخجلون، وبعضـهم الآخر يتناولون المزيد مـن الطعـام بينمـا يصـاب آخرون بالشـحوب أو يزهـدون في الطعـام. ويتجه بعضـهم نحـو الكحول والمخدرات للتعامل مع ما يزعجهـم بينما يقوم آخرون بالركض أو الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية. وأي رد فعل للتوتر يمكن أن تفكـر به هـو مجرد احتمالية. مـا يعنينا هو تطوير الاسـتجابات الأكثر ملاءمة لانفعالاتك.

أعتقد أن الأشـخاص الذين لديهم مشـكلة مزمنة مع السـيطرة على التوتر ربما يكون إدراكهم للحقيقة غير دقيق. ما أعنيه هو أنهم يملكون نظرة مشوهة عن أنفسـهم وظروفهم والعالم من حولهم. أيًّا كان موقفهم، فهم يدعون أفكارهم تقود انفعالاتهم إلى مكان مظلم.

أحيانًـا ما يشـار إلى نموذج التفكيـر غير العقلاني التقليـدي بـ "الكارثي" أو "المبالـغ". هـذا عندمـا تدع عقلك يتخيل فقط أسـوأ نتيجة محتملة لموقفك؛ فعـادة مـا تكون النتائج التخيلية مفزعة بدرجة أكبـر كثيرًا مما يمكن أن يحدث علـى الإطلاق. فعلى سـبيل المثـال، ربما يعتقد الأب أن كل خطأ بسـيط يقترفه خلال تربية ابنه هو دليل على أنه أب سـيئ، أو عندما تشـعر محامية بأنها غير كفء تمامًا وأن تدريبها سوف لا يتطور أبدًا لمجرد أنها خسرت قضية واحدة. وهذا النوع من التفكير يسيطر على الموقف الحالي ويجعله يبدو أكثر سلبية.

التنجيم – الذي يمثل خطأ شائعًا آخر في التفكير – هو في الأساس نوع التفكير نفسه في أسوأ الحالات باستثناء أنه يسلط الضوء على القلق في المستقبل بدون التركيز على الحاضر. فالمنجمون يتوقعون أن كل ما يمكن أن يكون سيئًا سيكون كذلك، وهكذا يبدأون في الشعور بالقلق حتى قبل حدوث الأمر – إن حدث من الأساس. في حين أنه لا يمكن لإنسان أن يتنبأ بالمستقبل، غير أنك حين تعتقد أن شيئًا على وشك الفشل؛ فهذا يمكن أن يؤثر في أدائك. فكر في الموظف الذي يعتقد أنه لن يترقى، فهو يعتقد أن طلبه رُفض قبل أن يقدمه. بالإضافة إلى أن القلق الناتج عن ترديد هذا الفشل مرارًا ومرارًا يكون مرهقًا ومنهكًا.

أعد التفكير في أفكارك

ربما تعتقد أن الأفكار تُنسج من الهواء وتندفع في رأسك بطريقة سحرية تمامًا مثل فقاعات التفكير التي تظهر في كاريكاتير الجرائد. ربما أيضًا تعتقد أنك لا تملك السيطرة على كيفية تكون الأفكار أو تحركها في عقلك. في الحقيقة الأفكار هي ما تخلقه أنت. وهذا أمر جيد إذا كنت عرضة للتفكير غير الدقيق. فعندما تعتاد التفكير في أفكار معينة وبطريقة معينة، يمكن أن تصبح السلبية بسهولة عادة سيئة، مثل عادة قرض الأظافر والتدخين أو استخدام الشوكة لحك الظهر. ومن الممكن أن توجه أفكارك نحو طريق أكثر إشراقًا.

وبما أنك المهندس المعماري لأفكارك الخاصة، فأنت تضع المخططات للأفكار التي تود أن تكون لديك. إذا كنت تعتقد أنه ربما يكون هناك حوار داخلي محبط للذات يدور في عقلك، يمكنك أن تحاول إيقاف الأفكار السلبية بمجرد التفكير بها من خلال إدراكك لها. وإحدى الطرق التي تساعدك على تحليل مضمون قصتك الشخصية هي من خلال الاحتفاظ بدفتر يومي للأفكار. انتبه لأفكارك والظروف التي تهيئ تلك الأفكار والانفعالات المتعلقة بها. سجل

أفكارك بانتظام قدر الإمكان وفي الأوقات التي تنتابك فيها تلك الأفكار وبأكثر تفاصيل ممكنة. افعل ذلك على مدار حوالي أسبوع (وحتى هناك يوم أو يومان قد يكونان ذوي دلالة توجيهية). عندما تخطو للوراء وتنظر إلى تدفق أفكارك ككل ستجد بلا شك أنماطًا متميزة. بعد ذلك سيكون لديك شك تجاه الأشخاص والأماكن التي عادة ما تحفز تفكيرك الخاطئ - والأهم من ذلك، ستعرف كيف يمكنك تغييرها.

عندما تكون قد حددت أنماط أفكارك التي تعرقلك وتزيد توترك، يمكنك أن تبدأ بمعالجتها. إنني أخبر مرضاي أن يبحثوا عن هدف ودليل قابل للقياس بأن الفكرة واقعية. فعلى سبيل المثال، إن لم يسبق لك ركوب مصعد عالق بالطابق السفلي - برغم أن أسوأ توقعاتك يخالف ذلك. فهذا مؤشر جيد تمامًا أن ذلك غير محتمل أن يحدث في المرة القادمة. يتضح لك تدريجيًا أن التوقع الأكثر منطقية هو ما تختاره أنت.

وفهم عادات التفكير الخاصة بك يمنحك الفرصة لتعديلها. ففي كل وقت تجد نفسك تتوقع كارثة أو تنجم أو تشارك في أي تفكير غير مثمر، تخيل مكنسة لإزالة تلك الأفكار ونسيمًا يهب بفكرة أكثر عقلانية. (المكنسة والنسيم هي مجرد اقتراحات؛ يمكنك استخدام أي مجاز تريده). بتلك الطريقة تستطيع أن تجرف فكرة مثل: "المصعد سيتحطم وسوف أموت!" واسمح للنسيم بأن يهب بفكرة مفيدة أكثر مثل: "لا، ذلك ليس حقيقيًا. هذا المصعد لم تجر له صيانة خطيرة من قبل. الصعود نحو الطابق السابع سيكون سلسًا وسريعًا كالعادة".

لا أريد أن أصور لك أن استبدال الأفكار غير العقلانية بالأفكار العقلانية هي عملية فورية. فالنوبات القلبية التي تم شرحها في هذا الفصل يمكن أن تستغرق وقتًا طويلاً حتى تخضع للسيطرة، حتى عندما تبحث عن الرعاية الطبية. فذلك يستهلك جهدًا واعيًا ومكثفًا ناهيك عن الوقت والتدريب والصبر.

مع ذلك إذا التزمت بإدارة الأفكار بشكل أفضل يمكنك أن تستبدل بجزء كبير من أفكارك المسببة للتوتر أفكارًا أكثر إنتاجية. ومن خلال عملي مع عملائي ومن خلال حياتي الخاصة، استنتجت أن بذل جهد لتغيير الاتجاه العام للأفكار غير العقلانية هو هدف أكثر واقعية من محاولة إبعاد التفكير غير الدقيق بالكامل دفعة واحدة. فلا يمكن لأي شخص أن يسير في دروب الحياة بدون أن تواتيه فكرة غير عقلانية على الإطلاق.

ضع في اعتبارك أيضًا أنه حتى الانفعالات التي ربما تراها غير مرغوبة لها هدف أيضًا. فالغضب والحزن والاشمئزاز والمشاعر الأخرى ذات الدلالات السلبية عمومًا هي جزء فعّال من التجارب الإنسانية العادية. فمن الطبيعي أن تشعر بالاشمئزاز عند تذوق لبن فاسد ولا بأس أن تشعر بالحزن عندما تفقد شخصًا تحبه. عندما تشهد سقوط طفل أو تتعامل مع مدير غاضب، يكون الشعور بالقليل من التوتر والقلق هو أمر معقول. فالانفعال يسبب مشكلة عندما تمنحه قدرًا من الأهمية أكثر مما يستحق أو عندما تبدأ تشعر به فيصبح في كثير من الأحيان قاعدة. فالتحكم في انفعالاتك يساعدك على التحكم في التوتر.

القبول الجذري

قبل أن نترك موضوع التوتر والانفعالات، أريد أن أقدم لك مفهومًا آخر يراه الأطباء المعالجون بأن له أهمية في السيطرة على التوتر والتفكير غير البناء. يطلق على المنهج العلاجي الشائع للسيطرة على التوتر "العلاج السلوكي الجدلي". من خلال مجموعة الأدوات التي يقدمها العلاج السلوكي الجدلي تأتي فكرة القبول الجذري التي تعني أنك تقبل الحياة والحقيقة كما تُقدم لك وأنك لا تواصل الصراع مع حل المشكلة بطريقة غير صحية. هذا لا يعني

التأهب لحدوث مكروه في حياتك؛ بل إنه يعني التسليم وتقبل الوضع كما هو عليه وأن تختار فعل أفضل ما تستطيع فعله.

ربما كانت التحديات التي واجهتها في الحياة ضخمة وهذا أثر فيك بعمق. ربما يكون والداك قد انفصلا وأنت صغير وتشعر بأن طفولتك سُرقت منك أو تعرضت لحادث مفزع أو كنت ضحية حادث سرقة. كل هذه الأشياء مؤسفة ويمكنها أن تستحضر الانفعالات القوية. ومن خلال القبول الجذري، فأنت تقبل الظروف التي أدت بك إلى ما أنت عليه. فأنت لا تصدر حكمًا بشأن إذا ما كانت الأشياء صحيحة أم خاطئة. فهي موجودة فقط. ربما لم تفهم قط السبب من وراء حدوث شيء لك بالطريقة التي حدث بها ولكن ذلك لم يعد يهم. فبدلاً من البقاء داخل مأزق انفعالي كنتيجة لتعرضك لصدمة، فأنت تختار الشفاء والمضي قدمًا.

في أثناء عملي، رأيت عجائب القبول الجذري. فالأشخاص الذين يتعلمون أن يتعاملوا مع أنفسهم بلطف يكونون قادرين على التوقف عن النقد الذاتي ويتعلمون أن يحبوا أنفسهم. عندما يفعلون ذلك يكونون قادرين على نهج نفس روح القبول والتسامح مع الآخرين أيضًا. وسرعان ما يدركون أن حجم المشكلة أو شدتها ليسا هما ما يسمحان لهم بقبولها كما هي؛ بل رغبتهم في تعلم كيفية التعامل مع التوتر بشكل مختلف.

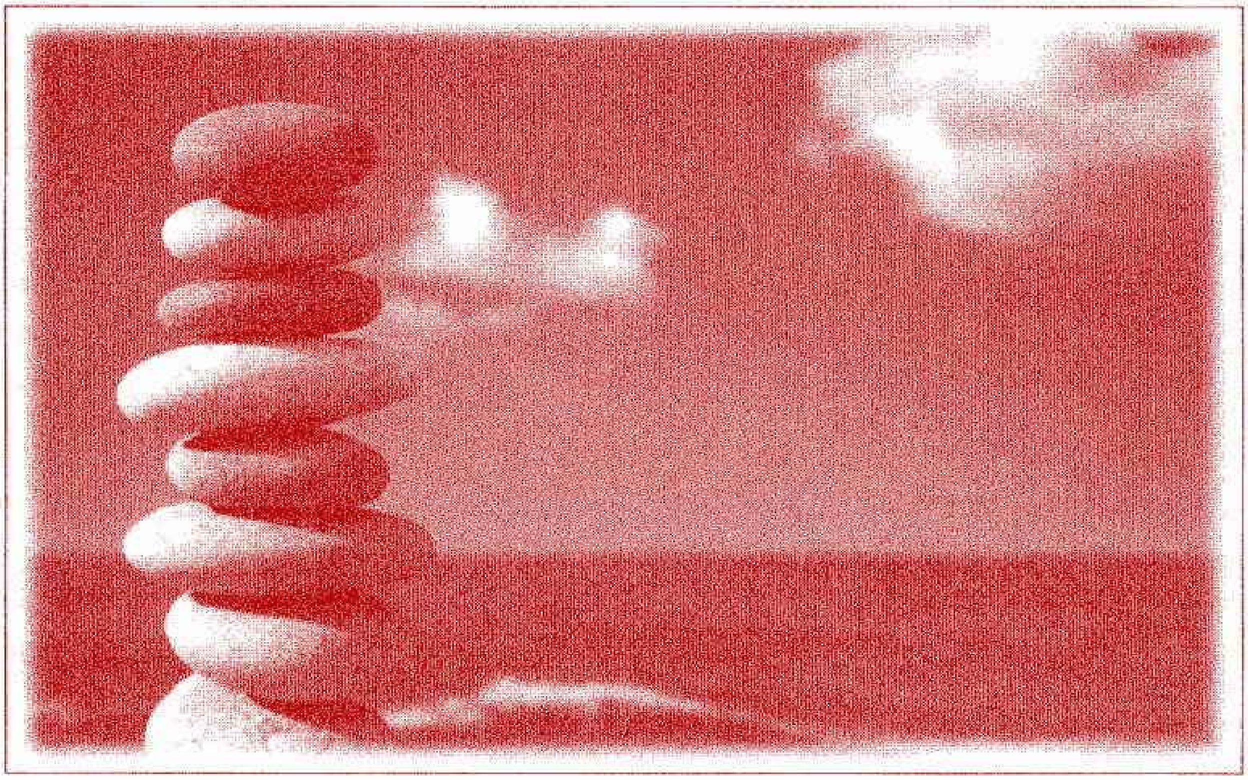
اقلب الصفحة لترى علامات التوتر وأعراضه الخمسين الأكثر شيوعًا وفقًا للمعهد الأمريكي للتوتر.

علامات التوتر وأعراضه الخمسون الأكثر شيوعًا وفقًا للمعهد الأمريكي للتوتر

١. الصداع المتكرر، انقباض أو ألم الفك.
٢. الصرير، الجز على الأسنان.
٣. التمتمة أو اللعثمة.
٤. الارتعاش، ارتجاف الشفاه والأيدي.
٥. ألم في الرقبة، ألم في الظهر، تشنج العضلات.
٦. دوار ودوخة وإعياء.
٧. أصوات رنين وأزيز وفرقعة.
٨. احمرار الوجه متكرر وتعرق.
٩. أيد وأرجل باردة أو متعرقة.
١٠. جفاف الحلق، مشاكل في البلع.
١١. نوبات برد متكررة وعدوى وتقرحات الجلد.
١٢. طفح جلدي وحكة واحمرار وقشعريرة.
١٣. نوبات "حساسية" غير مبررة ومتكررة.
١٤. حرقة في المعدة، ألم في المعدة، غثيان.
١٥. التجشؤ الزائد وانتفاخ البطن.
١٦. الإمساك أو الإسهال.
١٧. صعوبة في التنفس، التأوه.
١٨. نوبات هلع مفاجئة.
١٩. ألم في الصدر وخفقان.

٢٠. كثرة التبول.
٢١. ضعف الرغبة في العلاقة الحميمة أو تراجع الأداء.
٢٢. قلق وإحساس بالذنب مفرط وعصبية زائدة.
٢٣. زيادة الغضب والإحباط والعداء.
٢٤. الاكتئاب، كثرة التقلبات المزاجية أو عصبية مفرطة.
٢٥. النهم أو فقدان الشهية.
٢٦. الأرق والكوابيس والأحلام المزعجة.
٢٧. صعوبة في التركيز وتسابق الأفكار.
٢٨. مشاكل في استيعاب معلومات جديدة.
٢٩. النسيان وعدم التنظيم والارتباك.
٣٠. صعوبة في اتخاذ القرارات.
٣١. الشعور بالإرهاق والقهر.
٣٢. نوبات بكاء متكررة وأفكار انتحارية.
٣٣. الشعور بالوحدة وعدم القيمة.
٣٤. عدم الاهتمام بالمظهر والالتزام بالمواعيد.
٣٥. العادات العصبية، التململ، هز القدمين.
٣٦. الإحباط والتهيج والانفعال المتزايد.
٣٧. المبالغة في رد الفعل على المضايقات البسيطة.
٣٨. عدد متزايد من الحوادث البسيطة.
٣٩. الإصابة بالهوس أو الوسواس القهري.
٤٠. قلة الكفاءة أو إنتاجية العمل.
٤١. الكذب والأعذار للتستر على الأداء الضعيف.
٤٢. التحدث السريع أو التمتمة.

٤٣. الدفاعية المفرطة أو الارتياب المفرط.
٤٤. مشاكل في التواصل و المشاركة.
٤٥. الانسحاب الاجتماعي والعزلة الاجتماعية.
٤٦. التعب والضعف و الإرهاق الدائم.
٤٧. الاستخدام المتكرر للعقاقير بدون وصفة طبية.
٤٨. زيادة الوزن أو خسارة الوزن بدون حمية غذائية.
٤٩. الإفراط في التدخين وتناول الكحوليات أو إدمان المخدرات.
٥٠. لعب القمار أو الإفراط المرضي في الشراء.



الفصل السابع

راقب توترك

ترياق الامتنان

عطلات رأس السنة هي أروع أوقات السنة. ولكن لم تكن العطلة في تلك السنة الماضية رائعة على الإطلاق بالنسبة لي. فكنت قد علمت للتو أن سرطان المبيض عاد ليهاجم أختي للمرة الثالثة. كما لو لم يكن كافيًا أن ابني المتزوج روب يتصل بي أنا وأبيه، لاري، ليخبرنا بأن زوجته وولديه الصغيرين تركوه. قال وهو يبكي إنه ليست هناك إمكانية لتغيير رأيها.

وقبل عطلة رأس السنة بأسبوع، سافرت مساءً أنا ولاري إلى مدينة ديترويت لنصل في الصباح الباكر لمساعدة روب.

كنت أعلم أنني مهددة للإصابة بالاكتئاب، فأنا أعاني اكتئابًا نتيجة خلل كيميائي بالجسم يمكن أن يحفزه التوتر. وليس من المستغرب أن مستوى توتري كان مرتفعًا طوال الوقت.

في الطائرة، ذكرت دعاءً صامتًا، وطلبت من الله أن يرشدني. قلت: "لا أعلم إذا كان في إمكاني اجتياز الأمر". من خلال الكلمات التي كنت أنطقها بقلبي فقط، علمت أن الله يسمع دعائي.

ظهرت الكلمات في عقلي واضحة وسمعت صوتًا يتردد بداخلي: "تحلى بالامتنان".

أتحلي بالامتنان؟ ماذا أملك لكي أكون ممتنة عليه؟

عاد الصوت مجددًا وبصرامة أكثر هذه المرة. "كوني ممتنة".

سألت "كيف؟".

"تحلي بالامتنان وشاركي الآخرين هذا الامتنان".

في تلك الحالة الضبابية بين الاستيقاظ والنوم، تساءلت عما إذا كنت قد تخيلت هذا الحوار بالكامل. وصلنا إلى مدينة ديترويت

منهكين ومتعبين حقًّا، لكن كنا مصممين أن نساعد روب الذي كان مصدومًا.

بينما كنت أعتني بحفيديَّ اللذين يتراوح عمرهما ما بين الثلاث والست سنوات، ساعد لاري روب على البحث عن محام. كانت عملية محزنة. مع ذلك، حاولنا أن نعطي مظهرًا جيدًا للأمور من أجل مصلحة الأبناء.

فكان الطفلان صغيرين على أن يفهما كل شيء، لكنهما كانا يعرفان أن هناك أمرًا غير طبيعي يحدث. قال لي الابن الأكبر: "أمي لن تعيش هنا بعد ذلك". بذلت قصارى جهدي حتى لا تنفلت مني الدموع.

ما بين رعاية حفيدي والقيام ببعض أعمال التنظيف المنزلية اللازمة، بدأت أكتب قائمة بنعم الله علي. كتبت: "حسنًا، إنني أبذل قصارى جهدي لأكون ممتنة. كيف أشارك الآخرين هذا الامتنان؟".

أجاب الصوت بداخلي: "أنشئي مدونة".

"مدونة؟ إنني لا أملك أية مهارات تقنية وأعتبر نفسي محظوظة لأنني أستطيع أن أرسل بريدًا إلكترونيًّا".

رد الصوت: "عبري عن امتنانك بالكتابة. يمكنك أن تؤثري في حياة الآخرين".

في ذلك الوقت، كنت قد تعلمت ألا أجادل مع الصوت.

تأملت التعليمات التي كان يرددها الصوت بداخلي. هل أستطيع أن أفعل ذلك؟ في خضم أحد أصعب الأوقات في حياتي، قررت أن أكتب يوميًّا لمدة عام عن النعم الموجودة في حياتي.

بعدما وجد روب محاميًا وساعدناه على تحسين أوضاعه، عدنا إلى منزلنا في كولورادو حيث قضينا عطلة رأس السنة مع أبنائنا الآخرين. وفي اليوم التالي، ذهبت أنا ولاري إلى ولاية يوتا حيث قضينا الثلاثة

أسابيع التالية مع أختي ومكثنا معها في أثناء خضوعها لأول جلسة من العلاج الكيميائي.

بدأت المدونة في عطلة رأس السنة، في أثناء وجودي في يوتا. في الصباح الباكر من كل يوم قبل أن يستيقظ بقية أفراد الأسرة، أضع رسالة قصيرة أكتب فيها عن أي شيء أشعر بالامتنان نحوه. تركزت موضوعاتي على النعم اليومية البسيطة. فأتحدث عن يوم مشمس في شهر يناير الكئيب الطويل. وأتحدث أيضًا عن سيارة قديمة عمرها ثمانية عشر عامًا ما زالت تعمل حتى الآن.

قد مر ستة أشهر منذ أن بدأت "مشروع الامتنان". فالاكتئاب الذي كنت أخشاه لم يتحقق. لكن التوتر ظل باقيًا، لكنني استطعت أن أتعامل معه، من خلال عمل اللازم لأختي بالإضافة إلى العناية بالأعمال المنزلية والمساعدة على رعاية حفيدة أختي التي تعيش معها والتي تبلغ من العمر ثلاث سنوات.

التوتر هو جزء من حياتنا. فعدد قليل من الأشخاص يستطيع - بل إن كان هناك من يستطيع ذلك من الأصل - أن يجتاز هذه الحياة دون أن يمر بدرجة معينة من التوتر ونتائجه المصاحبة. لكنني عرفت أنه يمكن السيطرة عليه. فبعون الله وجدت طريقة للفرح في خضم الظلام.

~ جين ماكبرايد شوات ~

تأثير التموج

عندما كنت في السابعة من عمري، انتقلت عائلتي إلى منزل أحدث وأكبر ليناسب أسرتنا التي تزداد عددًا. ومع ذلك، لم تكن الميزة الأفضل حجم المنزل ولا حقيقة أنني سأحصل على غرفة نوم خاصة بي بدلاً من مشاركة أختي في غرفة نوم، بل كانت الميزة تتمثل في وجود جدول مائي صغير يمر أسفل تل في الغابة الموجودة خلف المنزل. حتى ذلك الحين كنت أدرك أهميته.

في أثناء لعبي مع إخوتي في طفولتنا في الغابة الموجودة بجانب الجدول، لم أكن أتوقف قط عن اللعب لبعض الوقت لكي ألاحظ الماء. تغير الأمر عندما أصبحت مراهقة، فالجدول أصبح ملاذي.

كنت أعود إلى المنزل بعد يوم دراسي مجهد وأسير مباشرة تجاه التل. كنت أوازن نفسي بالسير على حجر تلو آخر حتى أصل للصخرة الكبيرة في وسط الجدول، وهناك أجلس وأكتب في دفتر يومياتي، الماء يتدفق من حولي.

فعدد لا يحصى من المرات، كنت أجري إلى هذا التل لأهرب من الشجار مع والديّ. كنت أجلس على أحد الصخور وأبكي بينما أشاهد الماء؛ لكن شيئًا في صوت الماء وتدفقه الموحل أبطأ دموعي. وجدت نفسي أشاهد الأمواج الصغيرة، وأنا أفكر بشأن مدى كثرة عددها لدرجة أنك لا تستطيع عدها، وكيف كانت تظهر بشكل متواصل ومستمر. حتى مع كل هذا النشاط، كان الجدول ثابتًا، وذلك جعلني أهدأ.

الآن، أنا شابة ناضجة أعيش في مدينة نيويورك، وموقعي جعل من الصعب أن أحصل على أي قسط من الهدوء. فدائمًا ما كان يحيط بي

الأشخاص المشغولون، يعترضون الأرصفة ويملأون عربات مترو الأنفاق وتكون حالة الهياج الناتجة عن الوتيرة السريعة معدية.

خلال أحد الأيام المراهقة، اتصلت بصديقتي سارة، التي أثق بها، خلال تناول الغداء. كنت أجلس على مقعد في حديقة ماديسون سكوير حيث كان يعج بها أفواج من البشر، ولكنني لم أستطع أن أمنع دموعي. كان خطيبي السابق في المدينة، أخبرت صديقتي، وشرحت لها كيف استطاع خطيبي السابق أن يجعلني سعيدة لدقيقة وغاضبة في الدقيقة التالية. وقلت لها إن زميلتي ترقت ومن المفترض أن أكون سعيدة لأجلها، ولكن رؤيتها في منصبها الجديد أفزعني بشأن ترقيتي. فهل كان أدائي جيدًا بما يكفي؟

قالت سارة: "لا يمكنك أن تتمسكي بتلك المشاعر. أعني لا تستشيطي غضبًا من نفسك؛ فنحن لا نستطيع أن نسيطر على الطريقة التي نشعر بها أحيانًا. ولكن لا يمكنكِ أن تحملي مشاعر الغيرة والغضب في كل مكان وتدعيها تسبب لكِ التوتر. يجب عليكِ أن تتخلصي من تلك المشاعر".

قلت: "أعلم ذلك. لكن لا أعرف كيف. كيف تتخلصين من مشاعرك؟ كيف تدعينها؟".

قالت سارة: "لا أعرف. ربما تحتاجين إلى التأمل أو شيء كهذا".

التأمل يبدو فكرة جيدة كأية فكرة. أنهيت المكالمة التليفونية، وتهيأت أن أتنفس بعمق لعدة مرات قبل العودة إلى مكتبي. حاولت أن أفكر في الصورة التي أحملها في رأسي في أثناء التنفس. صور تعبر عن الهدوء.

بعد ذلك تنفست وضحكت. كنت أجلس باعتدال أمام نافورة! اقتربت منها، وأنا أتذكر الجدول الذي ساعدني على النضوج. كان الماء يتدفق من أعلى النافورة ويسقط في الحوض الموجود بالأسفل محدثًا مليون موجة كانت تنساب فوق بعضها كلما ظهرت موجات جديدة. كان الماء

مستقــرًّا - فلم يختف، لكنه كان يتغير باستمرار. كان يجب عليّ أن أسير مع التيار لأسمح لنفسي بالتغيير.

عدت للعمل وأنا أكثر هدوءًا من ذي قبل، وكنت أبتسم للذكريات التي كدت أنساها.

~ إيف ليجاتو ~

مكاسبي الثمانية

كان في السابعة والستين من عمره. وكان قد احترق مصنعه، وكل ما عمل له طوال حياته. ومع ذلك كان توماس إديسون ينظر إلى الحطام ويقول: "هناك اكتشاف قيم في كل كارثة. فلتحترق كل أخطاؤنا! والحمد لله أننا نستطيع أن نبدأ من جديد".

هذا ما أطلق عليه السلوك الإيجابي. وإنني قد اكتشفت سلوكًا إيجابيًّا ضروريًّا للتعامل مع التوتر بثقة وهدوء.

فمعظم حياتي، كنت أحارب الاكتئاب. بالرغم من أنه لا يكون واضحًا كالقدم المكسورة، لكنه مؤلم ويعرقل الحياة، ويقلل من الإنتاجية، ويسبب التوتر الاجتماعي والوظيفي.

كنت أقول لنفسي على مدار سنوات: "هذا أكبر مما أستطيع استيعابه". ولم يكن ذلك حقيقيًّا بالنسبة لي كما لم يكن حقيقيًّا للقادة العظماء والرجال الأقوياء مثل أبراهام لينكولن الذي خاض المعركة نفسها.

في حين أنك لم تعد تستطيع أن تقنع نفسك بتجنب الاكتئاب، فأنت تستطيع أن تقنع نفسك بتجنب مرض السكر والسرطان، فقد علمت أن الحديث الذاتي الإيجابي يمكن أن يحسن من مهارات المواجهة والتكيف. فالسلوك الإيجابي هو عنصر مهم لإستراتيجيات خرق التوتر التي أمارسها، والتي أطلق عليها "مكاسبي الثمانية".

عندما أشعر بالتوتر وأكون مثقلًا بالمهام، فأول شيء أقوم به هو *التركيز*. فبدلاً من أفكر في الفواتير أو السيارة المعطلة أو الأيام الصعبة، أبذل جهدًا واعيًا لأجعل عقلي يتدفق بالأفكار الإيجابية المتفائلة مثل:

"أستطيع اجتياز هذا. فأنا أملك كل ما يحتاج إليه الأمر للتعامل معه. فأنا واثقة من إمكانياتي".

إخبار نفسك بالأشياء الإيجابية بكل بساطة هو أمر مدعم ومعزز. كتبت قائمة من العبارات التوكيدية مثل: "إنني هادئ ولست قلقًا. فأنا أستمتع بالحياة وأختار أن أكون سعيدًا". حتى إن لم تكن تلك التصريحات حقيقية حاليًّا أو لا أصدقها بالفعل، فعقلي يصدق ما أقول في النهاية، لذلك فإنني أخبره بطبيعة الشخص الذي أريد أن أكون عليه. فالتركيز على ما هو إيجابي بدلاً من التركيز على المخاوف يجنبك التوتر.

وخطوتي الثانية لتخفيف التوتر هي أن *أكون اجتماعيًّا*. فالتواصل مع الآخرين وسيلة تهدئة عظيمة. فمكالمة هاتفية أو تناول الغداء مع صديق أو قبلات من شريك الحياة هي وصفات مرحة ومجانية من أجل نظرة أكثر إشراقًا. يساعدني هذا على الوصول مباشرة لمكسبي الثالث وهو *الضحك*.

فمشاهدة الأفلام المرحة أو اللعب مع الأطفال أمر رائع لتحسين الحالة المزاجية. فأستمتع بحفيدي لأنني معه أستطيع أن أتحرر من كل المحظورات. فنرقص ونلعب، ونرتدي نظارات مضحكة ذات شوارب، ونؤلف أشعارًا مضحكة. عندما أشعر بالتوتر وأحتاج إلى أن أبتسم، أخرج بعض الصور الخاصة بنا. فالضحك والابتسام يطلق مادة الإندورفين في مخك؛ وهي مواد كيميائية تجعلك تشعر بالتحسن. فالشيكولاتة تفعل الشيء نفسه، ولكن الضحك الجيد لا يسبب السمنة مثلها.

أخبرتني صديقة كانت تعمل في وظيفة صعبة بأنها يومًا ما ألهمتها زميلة لها، لذلك قررت أن تحاكي تلك السيدة وتبتسم لكل شخص تقابله. وفي الحال وجدت نفسها أقل إحباطًا وتتمتع أكثر بالسلام الداخلي.

أخبرتني: "يبدو ذلك سخيفًا، ولكن الابتسامة تؤتي ثمارها!".

اقتراحي الرابع هو *الإيقاعية*.

فالألحان الإيجابية والمبهجة تساعد على تخفيف التوتر أيضًا. فالغناء والرقص أو مجرد نقر أصابع القدمين يرسل رسالة إلى العقل بأنني هادئة وسعيدة. فبدلاً من أن أشكو مما يسبب لي التوتر، أقوم بتشغيل أسطوانات قديمة وأحاول أن أتذكر كلمات الأغاني التي كنت أحبها في المرحلة الثانوية.

والمقياس الضروري الآخر للتغلب على التوتر هو *الانشغال*.

فهناك اقتباس شهير يقول شيئًا على غرار: "أفضل طريقة لرفع معنوياتك هي أن تنحني وتساعد شخصًا آخر". فكلنا نحتاج إلى أن نشعر بأننا نشارك في شيء مهم خارج نطاق أنفسنا. فقد استمتعت بالتطوع في بنوك الطعام ومأوى النساء. ونتيجة لذلك، اكتشفت أن الرضا والابتهاج يرتدان. أفسح لهما الطريق وسيرتدان لك مرة أخرى. فجعل حياة الآخرين أفضل سيزيد من تقديرك لذاتك وسيحسن حالتك المزاجية.

الرقم السادس على قائمتي هو *الشأن البدني*.

ويتكون ذلك من عنصرين، فالتمارين البدنية والاتصال الجسدي مثل التدليك أو المعانقة هي أمور مفيدة للصحة العقلية. فالتنزه مع صديق هو الاتحاد المثالي. فجمال الطبيعة والهواء المنعش والمحادثة الجيدة والتمرين الجيد يمكن أن يلطف من حدة التوتر الشديد. وكان اصطحاب كلبي يجعلني أكثر هدوءًا. فمشاهدة أذنيه المقلوبتين وهو يثب على الطريق دائمًا ما تجعلني أبتسم.

فالتمرين والتقارب الجسدي يؤثران في المواد الكيميائية في المخ؛ لذلك لا تمارس رياضة العدو فقط، عانق شخصًا - أي شخص، كل شخص! فالمعانقة تقلل من التوتر، وتخفض ضغط الدم، وتزيد مناعتك ضد المرض، فهي أمور جيدة، وتجعل الآخرين سعداء، وهي مجانية! وصحية "للمعانِق" وكذلك "للمعانَق".

صه. والطريقة المهمة للغاية لتخفيف التوتر هي *الهدوء*.

فحياتنا مزدحمة للغاية، فنادرًا ما نأخذ وقتًا لنبتعد ونهدأ، حتى لو لمجرد نصف ساعة أو خمس عشرة دقيقة، فالتوازن ضروري من أجل حياة خالية من التوتر. فالانشغال والاتصال بالآخرين يمكن أن يكونا رائعين، لكنني أحيانًا أحتاج إلى أن أسترخي مع كتاب لطيف على أرجوحة شرفتي، والاستماع إلى تغريد الطيور، وأستمتع بالعزلة.

أخيرًا وليس آخرًا، نحتاج إلى أن نشعر *بالامتنان*.

في عالمنا المزدحم، فعملية إحصاء النعم تتطلب جهدًا واعيًا. فالسلوك الضار من عدم الرضا والإحباط يكون أكثر صعوبة من سلوك الامتنان.

ولسنوات، قد مارست تلك الأدوات البسيطة الثماني للتعامل مع الاكتئاب، لكنها مفيدة لأي شخص يعاني أي نوع من التوتر. إذا كنت غير متحمس أو تحتاج لإنعاش روحك، فإنني أقترح عليك أن تجرب ما أفعله. أغمض عينيك، وخذ نفسًا عميقًا لعدة مرات، وأعد التركيز على أكثر الأشياء الإيجابية في الحياة.

~ مارشا موت جوردان ~

راقب توترك

مقدمة

بما أنك تقرأ كتابًا يتحدث عن كيفية تقليل التوتر، أفترض أنك قد قررت أن الوقت قد حان لتكون جادًّا بشأن السيطرة على مستوى توترك. ولمساعدتك في هذا السعي الذي يستحق العناء من أجله، فجميع الفصول الأخرى في هذا الكتاب تشتمل على خطوات استباقية عديدة يمكن أن تتخذها لتساعدك على تخفيف حدة التوتر والقلق. ومع ذلك، في هذا الفصل أدعوك ألا تفعل شيئًا.

أجل، ما قرأته صحيح. لا تفعل شيئًا! اجلس هناك وأغمض عينيك وأفرغ عقلك. كن مثل إيف ليجاتو وتأمل تدفق الماء. انزل من دوامة الخيل اليومية فقط لعدة دقائق. وهناك أدلة متزايدة على أن ترتيب الفوضى العقلية والتحرر مما يوترك يمكن أن يكون له تأثير إيجابي عميق في سلامتك وصحتك النفسية. إننا فقط نبدأ في فهم كيفية تأثير العقل والجسد في بعضهما وكيف يمكن لتكوين تلك العلاقة بأنشطة مثل التأمل والروحانيات والتفكير الإيجابي أن يساعد على السيطرة على التوتر. فكلما تزايدت اكتشافات العلم، ازددنا إدراكًا كم يمكن أن تكون تلك الممارسات متممًا قيمًا لجهود خفض التوتر الأخرى.

أساليب التأمل الجيد

عندما تتأمل، يمكن أن يستحضر ذلك صورًا لرجال دين يجلسون القرفصاء على قمة جبل، يشقون طريقهم إلى التنوير الروحاني. والإنسان العادي لا يحتاج إلى أن يمارس هذا الأسلوب من التأمل، فالمعنى الحرفي لكلمة تأمل

هو الوعي. وهكذا، فأيًّا كان ما تفعله لتحقيق الوعي يعتبر تأملًا. فيمكن بالفعل أن يكون ذلك هو جلوس القرفصاء على قمة الجبل ولكن يمكن أنْ يأخذ ذلك أيضًا شكل حصة اليوجا التأملية أو تشغيل أقراص فيديو للاسترخاء أو ببساطة تخصيص دقيقة للتركيز على تنفسك.

فالتأمل يمكن أن يكون أي شيء تفعله بهدف إبطاء الثرثرة الدائمة في رأسك. ويتضمن أحد الأساليب الشائعة التركيز على نقطة تركيز واحدة لتستبعد أفكارك عن التفكير السلبي. فإذا شرد عقلك، فأنت تعيده بلطف إلى تركيزه. ربما، على سبيل المثال، تكرر كلمة واحدة لها معنى خاص لك أو تغني بصوت هادئ نغمة واحدة رتيبة تجلب لك الهدوء. يفضل بعض الأشخاص أن يركزوا على شيء أو لون أو إيقاع معين لحركة تنفسهم.

خلال بعض الممارسات التأملية، يكون الهدف هو التخلص من الأفكار السيئة من العقل لخلق حيز فارغ يمكن أن يُملأ بالسلام والسكينة أو بالأفكار الإيجابية المثمرة. وخلال ممارسات تأملية أخرى يكون التأكيد على يقظة الذهن. إنه الالتزام بعدم إصدار حكم في اللحظة الراهنة. فمن خلال الممارسة الواعية، أنت لا تحاول أن تزيل الأفكار السلبية؛ وبدلاً من ذلك تشاهدها بهدوء تتدفق في عقلك كما تتدفق الفقاعات. أحيانًا توصف التجربة الواعية بأنها "كينونة، وليس فعل"؛ فهي تكون بشأن الملاحظة وليس رد الفعل. ومثل مفهوم القبول الجذري الذي ناقشته في الفصل السادس، فالهدف هو أن تشهد الأمر الواقع وتتقبله كما هو.

أيًّا كان التأكيد، توصلت الدراسات إلى أن التأمل يمكن أن تكون له فوائد رائعة. فيبدو أنه يقوي الجهاز المناعي، ويعزز جودة النوم ويزيد الوعي الذاتي والتحكم الذاتي، ويقلل من التوتر وأعراض الاكتئاب - يمكنني أن أكتب كتابًا بالكامل لأسجل كل الفوائد الطبية للتأمل. وستستفيد من أول لحظة تغمض فيها عينيك وتتنفس بعمق. ستكون الاستجابة المباشرة هي

خفض هرمونات التوتر ومستوى الكوليسترول والأدرينالين، وكذلك إطلاق هرمونات السعادة مثل السيروتونين والتي تقلل من معدل نبضات القلب وتخفض ضغط الدم وتزيل التوتر. وتوضح الدراسات التصوير بالأشعة حدوث تغيرات هيكلية في مناطق في المخ ترتبط بالخوف والانفعال والتحكم الذاتي والتركيز بعد قدر ضئيل من التدريب التأملي الذي يستغرق ١١ ساعة. فعندما تتأمل باستمرار لفترة زمنية طويلة، يشير البحث أيضًا أنك تستطيع أن تطور من طريقة فهمك وسيطرتك على التوتر وهو ما ينعكس في التغيرات الهيكلية لمخك وفي سلوكك.

بما أن معظمنا لا يستطيع الهروب لثلاثة أشهر للاعتكاف في معتزل، فالأخبار السارة هي أن حتى بضع دقائق من التأمل في اليوم يمكن أن تحدث اختلافًا. أخبرني بعض الأشخاص بأنهم قد جربوا التأمل وتخلوا عنه لأنهم لم يستطيعوا أن يوقفوا تسابق أفكارهم حتى ولو للحظات معدودة. إذا كان هذا الشعور ينتابك، فاستمر في المحاولة. اتضح أن التأمل يساعد على تخفيف التوتر سواء كنت تجيده أو لا. إذا أعدت النظر في الممارسة باستمرار، فستشعر بتحسن مع مرور الوقت.

إذا لم تكن متأملاً، فربما تريد أن تجرب لفترة زمنية قصيرة – خمس أو عشر دقائق في البداية. بالطبع مثل أي شيء آخر، فكلما تفعله أكثر، استفدت منه أكثر. يخبرني المتأملون المنتظمون أن كل جزء صغير يساعد. يمكنك أن تتعلم بعض الأساليب من خلال حضور حصة تأمل أساسي أو حصة اليوجا ولكن إذا كنت تفضل أن تبقى "وحدك" فهناك العشرات من المصادر الأخرى لتتعلم الأساسيات. فعلى سبيل المثال تقدم العديد من المواقع الإلكترونية إرشادات خطوة بخطوة وهناك العديد من المدونات الصوتية وفيديوهات موقع اليوتيوب عالية الجودة والمجانية التي تقدم الإرشادات بخصوص كيف تفعل شيئًا ما.

إضفاء الروحانية

لطالما رُبطت المعتقدات الدينية العميقة بمعدلات أقل من مرض القلب والسكتة الدماغية واضطراب التمثيل الغذائي ومرض المناعة الذاتية ومشاكل الصحة العقلية. فعلى سبيل المثال، اكتشفت دراسة حديثة أجرتها جامعة تورنتو أن الايمان بقوة عليا يمكن أن يمنع القلق الناتج عن التوتر. فمن يتمتع بإيمان راسخ لا يتعجب من وجود هذا الرابط بين الروحانيات والصحة الجسدية.

لماذا الإيمان بالله له فوائد صحية؟ فهذا ليس له تفسير واضح تمامًا؛ إذ يشير المشككون إلى أخطاء في الدراسات واستطلاعات الرأي مثل حقيقة أن الأشخاص المتدينين يتبعون أسلوب حياة أقل خطورة من التي يتبعها غير المؤمنين، أو أن الأشخاص المرضى بشدة لا يستطيعون حضور الطقوس الدينية. ويعزو المنتقدون السبب إلى تأثير الإيحاء: فإذا كنت تثق بأن الإيمان والصلاة سيؤديان إلى شفائك، إذن فسيساعدانك على الشفاء بدون حدوث أية فائدة طبية. وجاء الرد على كل تلك الانتقادات من خلال عدد كبير من الأعمال الحديثة التي تفسر تلك العوامل ومع ذلك ما زال عامل الدين له تأثير وقائي في الأشخاص الأصحاء حاليًا. وهذه أخبار سارة.

وبغض النظر عما يستطيع الإيمان أن يحدثه بالنسبة للجوانب الأخرى لصحتك، فما يبدو صحيحًا تمامًا هو أنه يجعلك تتمتع بصحة نفسية أكثر مقاومة للتوتر. فالعاملان اللذان يساعدان الناس على رؤية حياتهم بصورة أقل توترًا هما: ١) الدين الذي يبدو أنه يعزز شعورًا متزايدًا بالهدف وراء عيش الحياة ٢) الإيمان بسيطرة القوة العليا والتي ترعاك بدورها. بالإضافة إلى ذلك، فإن الانفعالات الإيجابية المرتبطة بذلك الاعتقاد تجعل التفكير أكثر إيجابية بشكل عام. عندما يكون صوتك الداخلي أكثر تفاؤلاً تكون مهيأ بشكل أفضل لرؤية الجانب المشرق وتتجنب الاضطراب العاطفي.

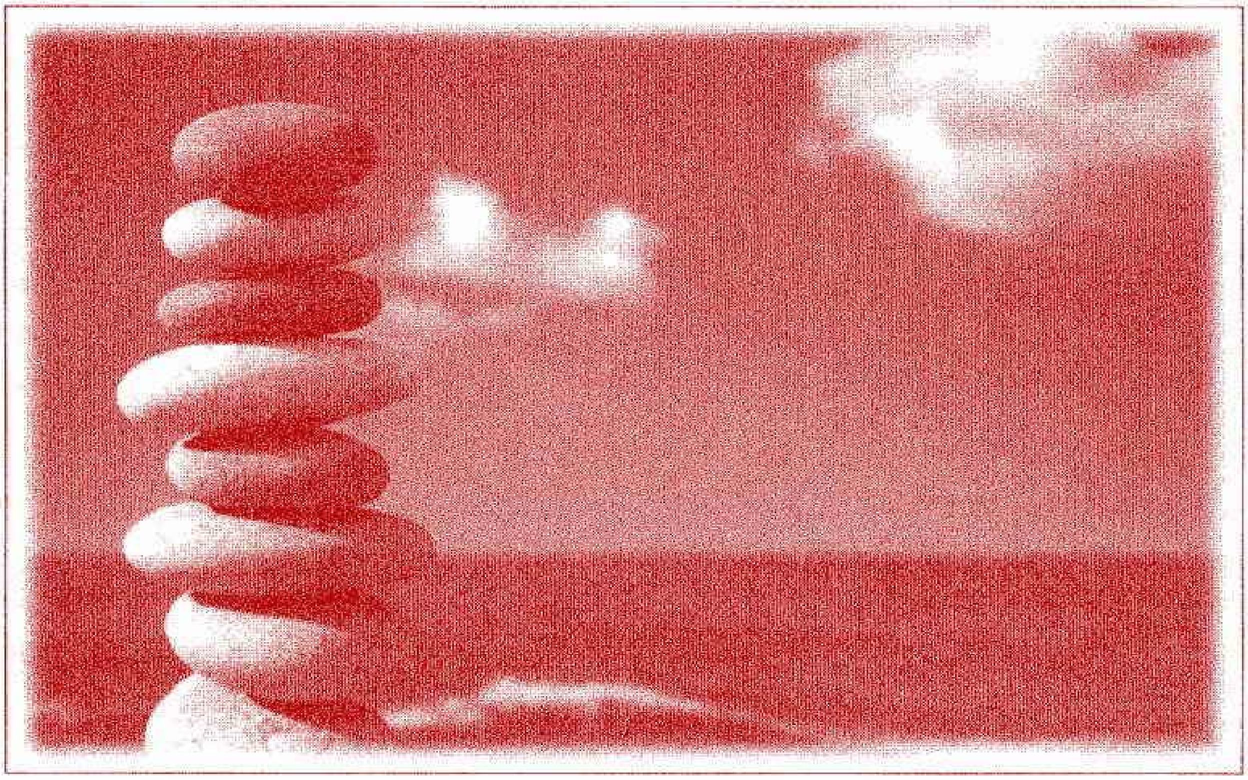
التوجه هو أساس كل شيء

هكذا سواء كنت وصلت لذلك عن طريق الدين أو العلاج أو التسجيل في دفتر الامتنان اليومي مثل جين ماكبرايد شوات، فالتفكير الإيجابي هو أحد الأسلحة القوية التي تتسلح بها في أثناء معركتك ضد التوتر. وباعتباري طبيبًا نفسيًا، فهذا الموضوع قريب جدًا لقلبي وعزيز عليّ. فقد عرفت مدى الضرر الجسيم الذي يسببه التفكير السلبي والقلق والاكتئاب، فالتفكير السلبي يجعل آلية استجابة الكر والفر للجسم في حالة تأهب مستمرة ولفترة طويلة مما يتسبب في إنهاك أجهزة الدفاع العقلية والجسمانية.

فالتفاؤل يقهر الاكتئاب. في المقام الأول، اعتقاد أن كل شيء سيصبح جيدًا على الأقل سيكشف لك احتمالية أن كل شيء سيتطور نحو الأفضل، فالتفكير السلبي لا يتيح لك حتى التفكير. ووفقًا للأبحاث، فالتفاؤل يبدو أنه يساعد الجسم على إصلاح الأضرار التي يسببها التوتر على مستوى الخلايا، ويبدو أنه يقلل الالتهاب، كما يبدو أنه يخفض مستويات هرمونات التوتر. وربما يحد أيضًا من نشاط الجهاز العصبي. لذلك، فبدلاً من تحمل الشعور الدائم باستجابة الكر والفر تكون لديك الفرصة أن تشعر بالنقيض أي الحالة الذهنية "استرخ واستوعب".

لا يولد كل شخص متفائلاً بالطبع. لكن كما قد ذكرت خلال تلك الصفحات، فهناك طرق عديدة تستطيع من خلالها أن تغير من أسلوب تفكيرك: (التأمل على سبيل المثال!) فحتى أكثر المفكرين تشاؤمًا يستطيعون استدعاء الأفكار الإيجابية من حين لآخر وإذا ساعد ذلك على تحفيزك، فالدراسات توضح أن أسوأ المتشائمين يمكنهم أن يحققوا الكثير من خلال محاولة تغيير نظرتهم للحياة. فكلما كنت سلبيًا في البداية، عمل التفكير الإيجابي بشكل أفضل على تقليل مستويات التوتر لديك.

المكان المناسب لتبدأ منه هو نفسك. فمن يزكون أنفسهم بشكل كبير - وهم من يتصورون أنفسهم أكثر لطفًا من الآخرين - تكون لديهم استجابات أفضل تجاه التوتر فيما يتعلق باستجابات القلب والأوعية الدموية ويتعافون أسرع من التعثرات، ولديهم مستويات من هرمون الكورتيزول أقل ممن لا يمنحون أنفسهم قسطًا من الراحة، فأشياء بسيطة مثل التدوين السريع لعبارات التوكيد يمكن أن تُحدث اختلافًا فوريًا، فتغيير أسلوب تفكيرك ليس هو فقط الطريقة الممتازة للسيطرة على القلق، ولقد أكدت الأبحاث على تأثير التفكير الإيجابي. الآن، يمكنك التركيز على التفكير ولاحظ إذا ما كنت تستطيع أن تقلل التوتر من خلال اتباع وجهة نظرة أكثر إيجابية.



الفصل الثامن

انزع التوتر من أسلوب حياتك

قال جسدي: اسمعيني!

تفاقمت تأثيرات فقدان زوجي لوظيفته. كان لدينا أربعة أبناء يكبرون وتتزايد احتياجاتهم. أنهكت الميزانية الخاصة بنا كليًّا. وكنت أنا العائل الوحيد لهذه الأسرة. كان علينا أن نحد من إنفاقنا حتى نستطيع أن نعيش على حد الكفاف. أصبحت ممتعضة وغاضبة لحقيقة أنني كنت أضطر للعمل وأن زوجي يبقى في المنزل مع أبنائي. في قرارة نفسي، كنت أرغب في المكوث بالمنزل مع أبنائنا.

لم يستطع زوجي مجاراة هذا التحول أيضًا، على الأقل في السنوات الأولى. مر بفترة اكتئاب وانعزال. بذلت قصارى جهدي لأساعده على اجتياز ذلك الوقت الصعب. وفي النهاية، اكتسب الثقة الكافية للعودة إلى الكلية للحصول على ماجستير إدارة الأعمال عبر الإنترنت. فالحصول على درجة البكالوريوس في الهندسة الكيميائية بجانب درجة الماجستير في إدارة الأعمال هو أمر لا تستطيع الشركات الكبرى أن تقاومه، أليس ذلك صحيحًا؟ اعتقاد خطأ. فقد ملأ على ما يبدو المئات من استمارات طلب التوظيف ولكن بدون جدوى.

فقد كان ذلك فارقًا كبيرًا بالنسبة لزوجي أن يتحول من مهندس يتبع أسلوب التفكير التحليلي إلى "السيد ماما". فالمكوث في المنزل لم يتوافق مع طبيعته وكان ذلك واضحًا في منزلنا. كنت أعود من العمل وأنا مبتسمة حتى دخول المنزل. كان يصعب التعرف على منزلي بسبب الفوضى التي كانت تملأ بعض الغرف. وجدت نفسي أصرخ، وأتساءل

عن السبب الذي جعل منزلي بهذه الفوضى وما كان يفعله زوجي طوال اليوم.

ومع مرور الوقت واستمرار بحث زوجي عن وظيفة، زاد مستوى التوتر لدي إلى أقصى حد. استيقظت ذات صباح وكنت بالكاد أستطيع أن أحرك عنقي. فالآلام المبرحة كانت تنتشر أعلى وأسفل عنقي وظهري. ذهبت في البداية لممارس عام ثم معالج يدوي ثم معالج طبي ثم معالج عن طريق التدليك على مدار نحو خمس سنوات بحثًا عن الراحة. كنت أشعر بتشنجات عضلية وآلام في عنقي وكتفي، فعضلات الكتف الخلفية كانت متشنجة بالفعل.

حتى في خضم الألم كان يجب عليّ أن أواصل رحلة الذهاب والإياب للعمل التي تقطع ١٢٠ ميلًا. فلا يوجد مصدر آخر يدعم أسرتنا من الناحية المادية. لدرجة أنني فكرت في بدء مشروع خاص بجانب ذلك.

بدأ جسمي إرسال رسائل كانت مرهقة بشدة، وتجاهلتها. ولكن دق جرس الإنذار عندما علمت أن ضغط دمي ارتفع بشدة. بدأت أخيرًا أستمع إلى جسدي، ومن هنا بدأت رحلة اكتشافي الذاتي. كنت مصممة على اكتشاف المصدر الحقيقي لتوتري.

بحثت في مصادر ومسببات ضغط الدم المرتفع. كان هدفي هو السيطرة على ارتفاع ضغط دمي بصورة طبيعية. علمت أن التغذية يمكن أن تلعب دورًا رئيسيًّا في رفع ضغط الدم، خصوصًا إذا كان جسدك حساسًا للصوديوم. لم أكن أعاني الوزن الزائد وكنت أمارس التمرينات الرياضية بانتظام، لذلك قللت من كمية الصوديوم وزدت من كمية البوتاسيوم والماغنيسيوم في حميتي الغذائية. ومع ذلك لم أر أي تحسن رئيسي في ضغط دمي.

لم تتغير صحتي حقًّا إلا بعدما أصبحت أتمتع بوعي ذاتي أكبر. بدأت ألاحظ استجابة جسدي وفقًا لرد فعلي على الأشياء التي تزعجني أو عندما أكون تحت ضغط لتلبية موعد نهائي أو توقع ما. كانت عضلات عنقي وكتفي وظهري تتوتر وتتشنج. علمت أنني بحاجة إلى إعادة تركيز أفكاري وانتباهي على الأشياء التي أستطيع السيطرة عليها. أنت لا تستطيع السيطرة على الناس، ولا يمكنك التأثير في الآخرين إلا من خلال تصرفاتك، توقفت عن التركيز كثيرًا على ما فعله زوجي وما لم يفعل، وكنت أحاول جاهدة ألا أركز على دخلنا. بدأت أركز على ما يمكنني تغييره مثل طريقة تفكيري ومعتقداتي وتوجهي وتصرفاتي.

توسعت مداركي مرة أخرى في أثناء قراءة كتاب عن التوتر والأدرينالين. فجدولي المزدحم بشدة وشخصيتي المثقلة بالمهام جعلت هرمون الأدرينالين لدي في مستويات عالية باستمرار. كنت أستهلك كميات كبيرة من الأدرينالين في أثناء تلك الفترة الزمنية الممتدة التي أرهقت جسدي. فمعرفة متى يجب السماح للأدرينالين بالانطلاق ومتى يجب إيقافه أمر ضروري للسيطرة على التوتر. وعلمت أنني أستطيع أن أختار ما إذا كنت أريد أن يستمر انطلاق الأدرينالين.

علمت أن مشاكل الشد العضلي وضغط الدم مرتبطة جميعها ببعض وتنشأ من المصدر نفسه. ألحقت تأثيرات الأدرينالين الزائد، في المواقف الجيدة والمجهدة، الضرر بجسدي؛ إذ يرتفع ضغط دمك بصورة خطيرة إذا خرجت التأثيرات المتراكمة للتوتر عن نطاق السيطرة؛ فتنقبض عضلاتك مسببة لك الألم لتجذب انتباهك.

وبمرور الوقت قمت بتطوير نظامي الصحي الشخصي؛ وهو يتضمن تمارين الأثقال الأسبوعية، وأساليب التنفس والاسترخاء اليومية والتصور اليومي وإدارة طرق التفكير. ومن خلال فعل ذلك، حققت

أهدافي الصحية. قمت بخفض ضغط دمي بصورة طبيعية. فتضاءلت مشاكل الشد العضلي وكذلك القرح وآلام العضلات كثيرًا وأصبحت تحت السيطرة. وفي الوقت الذي أكتب فيه ذلك، ما زال زوجي يلعب دور "السيد ماما" .تعلم كل منا التكيف وتحقيق أقصى استفادة من ظروفنا. وخلال رحلتي، اكتشفت أيضًا حب الكتابة والتدريس والمشاركة مع الآخرين مما ساعدني على تخطي الصعوبات وتحقيق أهدافي.

أستطيع أن أقول بثقة إن طريقة سيطرتي على التوتر كانت المصدر الرئيسي لكل مشاكلي الجسدية الصحية. إنني سعيدة لأنني كنت قادرة على أن أقول للتوتر وداعًا لأنني الآن أعرف كيف أتصرف حيال التوتر حين يقرر زيارتي.

~ راشيل إل. مور ~

تمرينات السير السريع

تمكنت من تدبير الأمور لمدة عام ونصف - كنت أعلم أنني أستطيع. كنت صلبة؛ استطعت اجتياز أسوأ المواقف.

كنا نعيش في جزيرة فانكوفر، وكان زوجي مضطرًّا للعمل في فانكوفر، بكولومبيا البريطانية، وهي على بعد ثلاث ساعات، لمدة عام ونصف. فثلاث ساعات لا تبدو كثيرة، ولكن يبعد عنا المركب النهري بمسافة تستغرق ساعة وخمسًا وأربعين دقيقة. كان يقيم في فانكوفر طوال الأسبوع ويعود إلى المنزل في عطلات نهاية الأسبوع. استطعنا فعل ذلك؛ استطعت فعل ذلك. ولِمَ لا، فهناك أمهات يعشن بمفردهن في حالة غياب الآباء ويقضين أوقاتًا طويلة في تدبير أمورهن بمفردهن وبدون عطلات نهاية الأسبوع. وكان هذا أمرًا بسيطًا.

هذا العام والنصف اختبر عائلتي واختبرني أيضًا. فإن الشعور بأن كل شيء وكل شخص كان يعتمد عليّ فقط كان يقهرني. وذلك رفع مستويات التوتر لدي وأفسد نومي. التحقت بوظيفة بدوام كامل منذ عدة أشهر، وهكذا ضاعف الإنهاك كل شيء.

ومنذ عام، بدأت روتين تمرينات المشي من أجل خسارة الوزن. بالرغم من أنني حاولت المحافظة على ذلك خلال البضعة أشهر الأولى من غياب زوجي، فالضغوط والمسئوليات الإضافية بدأت تلتهم وقتي المخصص لتمرينات السير.

ولكنني كنت أعلم أنني أحتاج إلى ذلك. وهكذا اعتدت الخروج في الصباح الباكر عندما يكون الجميع نائمين، بالرغم من قلة نومي.

فالهواء المنعش والتمرين وقضاء وقت خاص بي كان هو بالضبط ما أحتاج إليه. استعدت تركيزي وكنت قادرة على إدارة الأمور بشكل أفضل.

وبمجرد أن نلزم أنفسنا بروتين معين، فإننا نعاني بعض المشكلات.

كنا في نهاية فصل الصيف، وكان قد مر خمسة أشهر على الوضع الوظيفي لزوجي. في أثناء ركوب ابني الصغير الدراجة، سقط وكُسرت ساقه. ولم يكن ذلك مجرد كسر "بسيط". فقد تطلب ذلك الكسر قضاء ثلاث ليالٍ في المستشفى ما بين جراحة وإجراءات التجبير المتعددة حتى العودة في النهاية إلى المنزل بجبيرة من أعلى الفخذ وحتى أصابع قدمه.

فغاب المرح عن طفل في الثامنة من عمره بصدد الالتحاق بعامه الدراسي الثالث.

وخلال مكوثه في المنزل، وبمساعدة أختي وابني الآخر - الملاك - وزوجي في عطلات نهاية الأسبوع، بدأنا في الروتين الجديد. فعملية رفع الكراسي المتحركة والمشايات، وتعلم استخدام العكازات وصعود السلالم والاستحمام كانت تمثل تحديات أتقناها معًا.

زحفت إلى السرير منهكة، كان سكون الليل يؤثر سلبيًّا فيَّ، ويزيد من اتقاد أفكاري المتسارعة. حين كنت أغط في النوم أخيرًا بعد ساعة أو ساعتين من القلق على كل شخص وكل شيء، استيقظت بعد ذلك بفترة قصيرة. تلاشى روتين التمارين الصباحية الخاص بي مجددًا.

فكان لدي أبناء لأقلق عليهم؛ لم أكن الشخص المهم الوحيد. كان أهم شيء هو محاولة الحفاظ على السعادة والتوازن في أثناء اتباع ذلك الأسلوب الجديد للمعيشة.

وخــلال شهر، عدنا مرة أخــرى للروتين، وواصلت تمرينات السير في الصبــاح الباكر التي كنت أحتــاج إليها بشدة. وفي هذه المرة، كانت لدي خطة للتعامل مع التوتر الذي ينتابني.

عندما كنــت أخلد إلى النوم، كنت أتصور المســار الذي سأسلكه في الصبــاح التالي، وأتصــور كل شجرة ومنــزل ومعلم على طـول الطريق. وجعلنــي ذلك أشعــر بالاسترخاء والتخلص من المخــاوف التي تدور في رأســي. أجل، كانت هنــاك أيام وليال مازلت أعاني فيهــا الإرهاق والنوم المتقطع. لكنني واصلت السير وكنت أقول لنفسي إن الأمور لم تصل إلى هــذا الحــد من السوء مع التذكر أن هذا مجرد وضــع مؤقت. وستمر هذه الفتــرة أيضًا. كنت أقول فــي نفسي إنه كان من الممكــن أن تسوء الأمور أكثر من ذلك وإنني محظوظة بما حدث لي. ولم لا، إن كان ابني الصغير يستطيــع أن يتحمــل ساقه المكسـورة والعمليات الجراحيــة التي أُجريت لــه، فأنا بالتالي أستطيــع أن أتعامل مع هذا الموقف. نجح حواري الذاتي وتصــوري بالإضافة إلــى تمارين السير، بدأت أشعــر بتحسن كما تحسن الروتين الخاص بنا وتحسنت حياتنا.

مر شهر سبتمبر وأكتوبر ثم نوفمبر. ثم جاء فصل الشتاء؛ يا إلهي!

فالجليــد الكثيف وتساقط الثلوج وانخفاضــ درجات الحرارة أصابت مدينتنــا، التــي لم تعتد أجــواء الشتــاء القاسية، بالجمــود. كنت أجرف الثلــج مع ابني الأكبر بينما كان يشاهدنا ابني الأصغر، الذي يضع جبيرة مختلفــة، مــن فوق زحلوقة الجيــد المحاطة بسياج. كانــت عملية توصيل الأولاد من وإلى المدرسة ناهيك عن الذهاب لعملي تمثل تحديًا. فمحاولة مساعدة ابنــي المجبر على عبــور الأرصفة ومواقف السيــارات المغطاة بالثلــج لم تكن أمــرًا سهلاً على الإطلاق. وبالطبــع، انقطعت عن تمارين السير الخاصة بي.

بعد ذلك تعطلت السيارة.

لا تتوقفي، قلتها في نفسي.

فبعد محاولة واثنتين وثلاث، أنقذتني شاحنة سحب السيارات المعطلة بسبب الظروف الصعبة لتساقط الجليد. ربما كان يتعين عليّ الذهاب إلى ورشة تصليح السيارات. وفي أثناء معاناتي من الجليد والقلق على السيارة وعلى ابني المسكين المجبر، كنت أحاول أن أبذل قصارى جهدي لرفع معنوياتي. لكنني بدأت في العودة لذلك الضباب المجهد.

انصهر الجليد، وهو أيضًا مجرد شيء مؤقت، وأخيرًا تم تصليح السيارة.

مر شهر ديسمبر وجاء شهر يناير ذات درجات الحرارة الأكثر اعتدالاً. كنت عازمة على العودة لروتين السير الخاص بي ونفذت ذلك. وأجريت عملية أخرى لساق ابني في فبراير ثم أزيلت الجبيرة. كانت السيارة لا تزال تعمل، ولم يبد الإنهاك على ابني الآخر؛ الملاك.

أي شيء آخر قابل للسيطرة عليه.

واصلت السير. ومع كل خطوة كنت أتغلب على أي موقف يزعجني في الوقت الحالي. أحيانًا أجبر نفسي، عندما يكون السرير مريحًا للغاية أو عندما أكون متعبًا للغاية، على الخروج وتصفية ذهني. أدركت أنني إذا كنت أحتاج إلى الاهتمام بالآخرين، كما لو أنني سأتكيف مع أي وضع تفرضه الظروف عليّ، فكان يجب عليّ أن أهتم بنفسي أيضًا. اجتاز أبنائي تلك الأوقات بنجاح، فقد خضعت المرونة والاستقلالية الخاصتين بأولادي وبي للاختبار وازدادتا قوة وصلابة.

ومع كل خطوة، يأتي على بالي المثل القائل: "قضمة واحدة في كل مرة".

إذا كنت أستطيع السيطرة على ما حدث لي في الأشهر السابقة، إذن فأنا أستطيع أن أفعل أي شيء - بل إننا نستطيع أن نفعل أي شيء. فالسماح للتوتر بأن يؤرق نومي ويؤثر في صحتي العقلية هو ما يزيد من حدته. كنت أقوى من ذلك وكنت أزداد قوة مع كل خطوة آخذها.

~ ليزا ماكمانوس لانج ~

أنا والليدي جاجا

كان التوتـر هو صديقي العزيز لفترة طويلة. ونتيجة لمصاحبة التوتر لي، كنـت أعاني ثلاثة محطمات وهي الألم المزمن وارتفاع ضغط الدم وآلام الرأس التي تصيبنـي بالشلل. فوظيفتـي كواعظة في دار عبـادة صعبة ومرهقة ولا توفر لي سوى القليل من الوقت للاسترخاء والعناية بنفسي.

كنـت أعلم، عندما استلقيت على ظهري في موقف السيارات الخاص بالمستشفـى مع وجـود كسر في ثلاث عظـام برسغ قدمـي اليسرى؛ أنه يجب أن يتغير شيء.

قمـت بإعادة تقييـم عملي وأهدافي في الحيـاة وجدولي وقلة عنايتي بنفسي. أعددت جدولاً وفر لي المزيد من الوقت في المنزل، والمزيد من الوقت لممارسة التمارين وبدأت أتناول أطعمة صحية أكثر.

كان ذلـك هـو كل التغييرات الجديـة اللازمة لمقاومـة التوتر. ولكن الهدية التي منحتني ابنتي إياها كانت هي الأداة الأفضل من كل ذلك.

إنني لست مـن الأشخاص المهووسين بأحـدث صيحات التكنولوجيا وكانت البيتلز هي فرقتي الموسيقية المفضلة حتى يومنا هذا؛ لذلك كنت مندهشـة عندما فتحت هديـة الآيبود المليء بالموسيقـى التي اختارتها بناتي لأمهن التي تخطت الخمسين من عمرها.

وفسـرن ذلـك أن هديـة الآيبـود هذه كانـت لمساعدتي علـى تشغيل الموسيقـى للاسترخـاء وإمـدادي بالنشـاط عنـد ممارسـة التماريـن

الرياضية والحفاظ على تفاؤلي. تطلب الجهاز مني فترة من الوقت لتعلم كيفية استخدامه، لكن عندما تعلمت ذلك أدمنت استخدامه!

من بين كل الأغاني التي وضعوها فيه، جذبتني إلى حد ما موسيقى أغاني الليدي جاجا. لا أستطيع أن أعرف كيف لسيدة في منصف العمر وإلى حد ما متحفظة ومن الجنوب تجد أن صوت الليدي جاجا ودودًا ومنعشًا للغاية. نعم، إنني لا أفهم كل الكلمات، لكن عندما أسمع أغنية Bad Romance، أخطو أسرع قليلاً على جهاز المشاية الكهربائية. وأغنية Poker Face تجعلني أبتسم وأغنية Born This Way تجعلني أرغب في الرقص!

الموسيقى بالتأكيد هي أداة لمقاومة التوتر وجهاز الآيبود الصغير الذي أحمله معي يوميًا هو مذكر دائم بحب بناتي لي واحتياجي لبعض الوقت لهز قدمي والتصفيق ولف رأسي والرقص على طول طريق الحياة. فالموسيقى هي الشيء البسيط الذي أحدث تغييرًا كبيرًا في حياتي. على الرغم من أنني لا أرتدي اللحم كفستان أو البالونات كغطاء مثلما تفعل الليدي جاجا، بالتأكيد أحب الشعور الذي ينتابني حين أستمع لموسيقى الليدي جاجا. فهي تنقلني من الحقيقة وتتيح لي الهروب بعيدًا بما يكفي لتخليص نفسي من الأفكار والمشاعر السامة الناتجة عن التوتر.

لا أفهم لماذا تنجح هذه الطريقة؛ كل ما أفهمه هو أنها تنجح.

~ ماليندا دنلاب فيلينجيم ~

سيدات صالة الألعاب الرياضية

بعد تقاعدي، كنت أعاني الانفعال والإرهاق وتفاقمت لديّ بعض الأوجاع والآلام - آلام التهاب المفاصل، لأنني على كل حال أصبحت كبيرة في السن. أصبحت متقاعدة، أليس كذلك؟ كنت أعلم أنني متوترة، لكنني كنت غير مدركة لنوع جديد من التوتر يكشف عن نفسه حين توقفت عن العمل. لم أعد أحاول التوفيق بين طلبات الأبناء ومهام العمل وكل المخاوف ومصادر الإزعاج المعتادة (ومصادر الأفراح أيضًا، بالطبع) التي تتضمن: العمل الزائد، الأشخاص الكثيرين، المطالب الكثيرة وهكذا. هذه كانت حياتي القديمة. وبالرغم من أن تلك المضايقات والمتاعب لم تكن المصادر الوحيدة التي تثير التوتر.

كان كل شيء هادئًا وسلميًّا وكنت أشعر بالملل. وجدت نفسي أتجول حول المنزل وأنا أشعر بالقلق بشأن الأعمال المنزلية التي كان بإمكاني ويجب فعلها ولدي الوقت لذلك لكنني كنت أؤجلها دائمًا، حسنًا فلا يوجد استعجال، ولا يوجد موعد نهائي، ولا يوجد طوارئ. فدخلت في حالة شديدة من اللامبالاة. أدركت أنه بالرغم من أن معظم الناس يربطون النشاط الزائد والانفعال بالتوتر، كان الفتور الحالي الذي أعانيه بمثابة إشارة تحذير. استنتجت أنني كنت أعاني هذا النوع الجديد (بالنسبة لي) من التوتر. كان يجتاح حياتي وكان من الأفضل أن أتعامل معه.

كلنا نعلم الطرق العديدة المقترحة لعلاج التوتر: التنفس العميق، واليوجا، والقيام برحلة هادئة طويلة لطيفة، والإحسان إلى الآخرين وممارسة التمارين الرياضية. اخترت ممارسة التمارين الرياضية. كنت أحاول ألا أستمع لما كان يحدثني عقلي به - شيء مثل، "أنتِ؟ تمارسين التمارين؟ هاها!" حقيقي، إنني لا أستمتع بتلك الطقوس، والظاهرة التي انتشرت كثيرًا في السنوات الأخيرة، تسمى "الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية". بما أنني أعمل كممرضة أعلم مدى أهمية ممارسة التمارين للصحة والسلامة العامة، ولكنني لا أهتم بأي شيء يتعلق بالاعتماد على الآلات لتخفيف وزننا ونحافتنا وإثارة الإندورفين في عقولنا المثقلة بالأعباء ببساطة. كنت أحب المنهج الطبيعي، مثل السير اليومي البسيط أو الرقص أو تنظيف النوافذ. ولكنني لم أكن أفعل أيًّا من تلك الأشياء وكنت أعلم أنني في مأزق. فالحاجة تدعو إلى اتخاذ إجراءات صارمة! ومن ثم كانت صالة الألعاب الرياضية ضرورة. وما حدث هناك أدهشني أيضًا، هناك كبار في السن ومخضرمون مثلي.

خلال أول يوم في صالة الألعاب الرياضية، المخصص للنساء، تلقيت التعليمات المعتادة وبعد ذلك قضيت نصف الساعة الخاصة بي بصمت لكن بدون سعادة وعدت إلى المنزل. في اليوم الثاني نظرت حولي ولاحظت وجود عدد من النساء اللاتي كن موجودات في اليوم السابق. وفي اليوم الثالث بدأت أتكلم بتردد، وأعلق على الطقس ومثل تلك الموضوعات الخفيفة الأخرى. ويومًا بعد يوم كانت السيدات أنفسهن هناك وبدأت أكون رأيًا عنهن بأنهن "سيدات صالة الألعاب الرياضية".

وذات يوم علقت إحدى السيدات على خبر صادم في الأخبار ذلك الصباح. وفجأة كنا نتحدث جميعًا في وقت واحد، وكنا نتشارك الآراء على حذر إلى حد ما. لكن مع مرور الوقت أصبحنا لا نخشى التحدث بشأن أي شيء تقريبًا.

بدأت أتطلع إلـى المشاركة في أخبار اليوم مع "السيدات". وبات من الواضح أن بعد تمريناتنا الرياضية - التي من خلالها كنا نقوم بالتنفيس، أحيانًـا بشدة، وأحيانًـا أكثر رقة - بدأت أشعـر بالمزيد من الاسترخاء. خف الشد العضلـي في أكتافي واختفى تقريبًا الألم المتواصل الذي كنت أعانيـه. فـي الحقيقة ممارسـة التمرينات يكـون لها التأثيـر نفسه. كان شغفي للذهاب لصالة الألعاب الرياضية لم يكن بسبب ممارسة التمارين الرياضية، بل بسبب توقع مناقشة الأخبار وتكوين الصداقات.

سيداتي المرحـة والصريحة وسريعة الغضب! في البداية، كنا مجرد سيـدات في صالة الألعـاب الرياضية. الآن، أصبحـن ترياقي الشخصي ضـد التوتـر. فهـن يرسمن البسمـة على وجهـي وإيقـاع خطواتي. فهن يضحكنني، ويجعلنني أفكـر، ويجعلنني أهتم. ويجعلنني أجيء إلى صالة الألعاب الرياضية يوميًّا وأنا أحب ذلك! فسيدات صالة الألعاب الرياضية أصبحن صديقاتي الآن.

بينما أكتب هذا، يكون وقت الصباح الباكر قد حل. أجلس على طاولة المطبـخ وأتناول كوبًا من القهوة وأكون في حالـة من الاسترخاء الشديد وخاليـة من التوتـر تقريبًا، وأفكر بشغف في الأشيـاء التي سأحققها هذا اليـوم، وبالطبع التجمع لمناقشة الحكايـات المثيرة المنقولة التي تنقلها الأخبار التليفزيونيـة لمناقشتها..... لا.... لأجل الشكوى والبكاء على ما سيحدث فيما بعد مع سيدات صالة الألعاب الرياضية.

~ كاثرين رينج ساليبا ~

انزع التوتر من أسلوب حياتك

مقدمة

في أوقات التوتر، فإن العزم على اتباع أسلوب حياة صحي هو أحد أول الأشياء التي تفشل في الاستمرار. أقصد هل حاولت من قبل أن تلتزم بحمية غذائية وأنت تحت ضغط موعد نهائي أو بعد خلاف مزعج مع زميل لك؟ فمعظم الناس لا يستطيعون تهدئة الانفعالات التي تنتابهم في مثل هذه المواقف.

في الحقيقة، الإفراط في تناول الطعام هو أفضل مثال يدل على أن التوتر ينشئ أسوأ سلوك متبع لأسلوب الحياة، فالكثير من الناس يلجأون إلى الأكل العاطفي كنوع من العلاج الذاتي، أو بالمعنى الحرفي يلجأون إلى الإسراف في تناول الطعام لتخفيف مشاعر الغضب والاكتئاب والقلق والحزن. وعلى المستوى الكيميائي، فالتوتر يزيد من إخراج هرمون الكوليسترول الذي يحفز الرغبة الشديدة للأطعمة الدهنية والحلوة والمالحة (المشهية). وبالنسبة للبعض، فإن تناول الطعام تحت تأثير التوتر بمثابة آلية للمواجهة والتكيف منذ الطفولة؛ وربما تعتبر من التقاليد العائلية.

وتميل بعض لحظات الضعف لاتباع نماذج مشابهة لأسباب مشابهة. فأي شخص يتبع عادة غير مرغوب فيها سيكون أول من يقر بأن التوتر والرذيلة يرتبطان ببعضهما. وأحد أكثر ردود الأفعال شيوعًا على نوبة الإجهاد الشديد هو التساهل في ارتكاب الخطأ. وهذا يضعف العقل والجسد من

خلال عدد ضخم من الطرق التي تفتح الباب لتوتر إضافي وبالتالي تزيد من الدافع للإفراط في تناول الطعام مجددًا؛ وهي حلقة مفرغة من الصعب أن تنكسر.

بالتأكيد أعتقد أنه من الضروري إلقاء نظرة على أسلوب حياتك والممارسات المتعلقة به كجزء من الجهد الجاد للتخلص من التوتر الحاد. فأسلوب العيش الصحي هو إحدى أبسط الطرق لمواجهة التوتر والتصدي لتأثيراته السلبية. في الحقيقة، ذلك أمر ضروري. أعتقد أن كل الراوين في هذا الفصل سيوافقون على ذلك! لذلك دعنا نستعرض بعض التغييرات الأساسية التي يمكن أن تحدث اختلافًا كبيرًا في كيفية استجابتك لضغوط الحياة.

وضح تصرفك

من الواضح أن الطعام ليس هو الطريقة الوحيدة التي يتعالج بها الناس ذاتيًّا. فالتدخين وتناول الكحوليات وتعاطي المخدرات والسلوكيات المضرة للذات هي آليات مواجهة شائعة ولكن ضررها أكثر من نفعها، فالتداوي الذاتي هو محاولة لتخفيف المشاكل مثل القلق والألم والأرق وربما أعراض شيء أكبر كالاكتئاب السريري واضطراب توتر ما بعد الصدمة. وفوائد التداوي الذاتي عادة ما تكون قصيرة المدى بينما المشاكل التي يسببها من المحتمل أن تكون طويلة المدى ومدمرة بشدة.

هل تقلق من احتمالية أن يكون تداويك الذاتي خارجًا عن السيطرة؟ إذا كان ذلك صحيحًا، فاسأل نفسك الأسئلة التالية: هل شكك أحد من قبل في تداويك الذاتي؟ إذا أبلغت طبيبك بشأن سلوك تداويك الذاتي، فهل سيشك فيه؟ هل عادة التداوي الذاتي تكلفك مالاً أكثر مما تكلف عشرة أشخاص آخرين تعرفهم؟ هل تحتاج إلى المزيد من المواد أو النشاط في كل مرة للحصول على

الفائـدة المهدئة؟ هل التداوي الذاتي مدمر لعلاقاتك أو عملك أو جوانب الحياة الأساسية الأخرى؟ إذا أجبت بـ نعم عن أي من هذه الأسئلة، فإنني أقترح عليك أن تتحدث إلى خبير لمساعدتك على التحكم في سلوكك وتوترك.

لا تقلق. كنِ سعيدًا.

مثلمـا يضـعف التوتـر مـن تصـميمك علـى أن تكـون معافـى، فيمكنـه أيضًـا أن يضـعف مـن قدرتـك على الاسـتمتاع بالحيـاة، فالأشـخاص المشـغولون والمنهكـون ليس لديهم وقـت لعائلاتهم وهواياتهم وممارسـة العلاقة الحميمة مع أزواجهم - أو في الحقيقة، لأية متعة على الإطلاق. وهذا أمر مخزٍ لأن هناك مفهومًا علميًّا يشير إلى أن فعل شيء ممتع يمكنه أن يعود بنفع أكبر من مجرد جلب السعادة لك.

ويوضـح مجال جديد تمامًا للبحث كيف يقلل الاسـتمتاع من التوتر خلال تثبيط استجابة المخ للقلق. فكاثرين رينج سـابيلا مع سـيدات صـالة الألعاب الرياضـية وماليندا فيلينجيم مع الليدي غاغا هن خير أمثلة على كيفية حدوث ذلك. وبالنسـبة للبحث الذي يدعم ذلك، عندما أطعم باحثو جامعة سينسـيناتي الفئران طعامًا طيب المذاق ومنحوها فرصة للتواصل مع الجنس الآخر كانت لديهـا مسـتويات أقـل من هرمونـات التوتر ومعـدلات أقل لنبضـات القلب من الفئران التي لم تعش حياة مترفة.

صـحيح أن البشـر يختلفـون عـن الفئـران؛ لكـن الباحثيـن يعتقـدون أن القواعـد نفسـها تنطبق على البشـر؛ فتخصـيص جـزء من الوقت لفعل شـيء يجلب الابتهاج يمكن أن يكون طريقة فعَّالة تمامًا للتنفيس عن التوتر، فقد تبين أن حتـى أبسـط الأفعـال كالقهقهة بصـورة منتظمة يقلل من هرمونـات التوتر بدرجة كبيرة.

أدرك أن في عالمنا الذي تسيطر عليه الإنتاجية والمهام المتعددة من الصعب ألا تشعر بالذنب عندما تتوقف لخمس عشرة دقيقة لقراءة كتاب أو التنزه "لمجرد أنك ترغب في ذلك". افعل ما فعلته ليزا ماكمانوس في النهاية – تجنب الشعور بالذنب وافعل ذلك على أية حال. فعندما تكون لديك هواية أو شغف أو حتى مجرد وقت لنفسك سيسمح لك بالتخلص من الضغط والانشغال بشيء آخر غير مشاكلك.

تناسَ ذلك بالنوم

إذا ظللت مستيقظًا طوال الليل تتقلب في الفراش، وتعيد التفكير في الأفكار السلبية مرارًا وتكرارًا، فبالتأكيد يؤثر التوتر بالسلب في حالتك الصحية. فالليلة العرضية التي تمر بدون نوم أو القيلولة الطويلة للغاية ربما لا تقتلك لكنها لن تفيدك أيضًا. وتوصلت دراسة حديثة خاصة بجامعة بنسلفانيا إلى أن الأشخاص الذين ينامون ٤ ساعات ونصفًا فقط لمدة أسبوع يكونون أكثر عرضة للشعور بالتوتر والغضب والحزن والإنهاك العقلي. فعندما يواصل الأشخاص النوم الطبيعي، تتحسن حالتهم المزاجية. وتكشف دراسات عديدة أخرى أن مشاكل النوم المستمرة تعوق قدرتك على التعامل مع التوتر كما تؤثر في حل المشكلات والذاكرة وعدد من الوظائف الإدراكية الأخرى.

وعلى الجانب الآخر، الشعور بالانفعال غير مرتبط بالنوم. غالبًا ما يُترجم التوتر إلى الشعور بالاهتياج واليقظة والتنبه، ولذلك فالأشخاص الذين يعانون توترًا مستمرًا أو من لديهم استجابات مبالغ فيها وغير طبيعية نحو التوتر يميلون للإصابة باضطرابات النوم، فصعوبة النوم هي العلامة الأولى للاكتئاب أو أية مشكلة نفسية أخرى.

ولم يحدد الخبراء بالضبط عدد ساعات النوم المفيد للصحة وللحد من التوتر. وتوضح الأبحاث أن عدد ساعات النوم يتراوح ما بين سبع إلى تسع

ساعات تقريبًا من النوم المتواصل في الليلة، ولكن العدد الأمثل يختلف بشكل كبير من شخص لآخر. إذا كنت تشعر بالدوار وعدم الانتعاش وتشعر بأن هذا يعوق قدرتك على إدارة التوتر، فتجب عليك معالجة اضطرابات النوم لديك.

التخلص من التوتر

لعلك تتذكر أنني شرحت في الفصل السادس كيف ينشط التوتر استجابة الكر والفر للجهاز العصبي السمبثاوي لرفع معدل ضربات القلب ورفع ضغط الدم وزيادة تدفق الدم. لقد اعتمد أسلافنا على هذه الاستجابة للهروب من المخاطر الجسمانية التي كانوا يواجهونها يوميًّا، ولكن في عالمنا الحالي ليس هناك متنفس لهذه الاستجابة، لذلك فهي تجتاح العقل والجسد مسببة دمارًا جسديًّا وعقليًّا.

وتعتبر ممارسة التمارين الرياضية إحدى الطرق العديدة التي نتخذها للتخلص من المنتجات الكيميائية للتوتر من الجسم. ففي الأساس، فهي تتيح الفرصة للكر - أو إذا كنت تمارس رياضة مثل الفنون القتالية فتتيح الفر - وهذا يساعد على استعادة أنظمة الجسم لحالتها قبل التوتر. ويعتقد بعض الخبراء أيضًا أن ممارسة التمرينات الرياضية تعزز إطلاق الإندورفين، وما يسمى بهرمون السعادة الذي يثير المشاعر الهادئة؛ لكن قد أوضحت الأبحاث الحالية أن هذا التأثير ربما لا يكون قويًّا كما كان يعتقد فيما مضى بعد أول بضعة أسابيع من النشاط المنتظم. النظرية الجديدة التي تستحق مزيدًا من الاهتمام هي أن التوتر الإيجابي لممارسة التمارين يعد الخلايا والمسارات الموجودة في المخ بحيث تكون مجهزة أكثر للتعامل مع التوتر على اختلاف أشكاله.

فـي الواقـع، لا يهم سـبب تغلب ممارسـة التمارين الرياضـية علـى التوتر طالمـا أنـه من الواضـح تمامًا أنهـا تفعل ذلك. ولقد توصـلت الدراسـات التي تربـط بيـن مسـتويات التوتـر والوضـع الصـحي إلـى أن الأشـخاص الذيـن يتمتعون بلياقة بدنية عالية أكثر قدرة على السيطرة على التوتر من الأشخاص الذين لا يمارسـون الرياضـة بصـفة منتظمة. ووفقًا لاسـتطلاعات الرأي، فإن مرتـادي صـالات الألعاب الرياضـية يسـجلون عادةً مسـتويات توتـر أقل من الجالسـين على الأريكة. يشـعر الكثيرون بتحسـن فوري فـي الحالة المزاجية بعـد جلسـة واحدة من التمارين الرياضـية. وتظهر فوائد الحـد من التوتر بعد بضـعة أسـابيع فقط. ولعل ما سـاعد راشـيل مور أن تتكيف مع حقيقة كونها عائل الأسرة هو روتين ممارسة التمارين الرياضية باستمرار.

وتوضـح الأبحاث أن ممارسة التمارين الخاصـة بالقلب والأوعية الدموية مثـل المشـي والركض البطيء والسـباحة تنجح بشـدة في تهدئة الأعصـاب، لكننـي أشـك فـي ذلك حيـث إن نوعيـة التمرين هي ما يتـم بحثه غالبًـا في تلك الدراسـات. وبينما يحول العلمـاء اهتمامهم نحو مزايا التخلص من التوتر من خلال تمارين الاستطالة وتمارين القوة وأنشطة الحركة والتوقف مثل التنس، أعتقد أن الدليل سيصب في صالحهم أيضًا. ويوصي معظم الخبراء بممارسة نشـاط جسـدي تسـتمتع به متوسـط الجهد لمدة ثلاثين دقيقة خلال أكثر عدد ممكن من أيام الأسبوع.

المأكولات المدمرة للتوتر

بالرغـم مـن وجـود أدلة قوية على أن بعض الأطعمة تسـاعد علـى التخلص من التوتر، لكنني أشك بعض الشيء في خطط الحمية الغذائية للتغلب على التوتر. لا يوجد دليل على أن إضـافة أطعمة معينة مع بعضـها في مزيج معين سـوف

تذيب الانفعالات والأفكار السلبية على الفور بقدر ما تذيب الوزن الزائد. إنني أعتقد أنه من المنطقي أن تدرج الأطعمة التي تمنحك الفرصة لمقاومة التوتر في الحمية الخاصة بك - وأن تعيش حياة صحية.

فهناك أطعمة مختلفة تساعد على التصدي للتوتر بطرق عديدة. فبعض الأطعمة تقلل من التوتر من خلال رفع مستوى الهرمونات المسئولة عن الشعور بالارتياح والتي تساعدك على الشعور بالهدوء بينما تقلل أطعمة أخرى من مستويات هرمونات التوتر التي تهز أعصابك. وتحتوي بعض الأطعمة الأخرى على مهدئات طبيعية مثل التريبتوفان وهناك مواد غذائية تعزز الاستجابة الذاتية وتقاوم تلف الخلايا وتقلل ضغط الدم. وإليك بعض الأمثلة الجيدة على المأكولات المخففة للتوتر: الأطعمة الغنية بفيتامين ج مثل التوت والبرتقال والخضراوات الخضراء المورقة حيث اتضح أنها تقلل من التوتر. وتبين الدراسات أن السمك والجوز والأطعمة الأخرى الغنية بالأحماض الدهنية الأوميجا ٣ ربما تساعد على مقاومة الاكتئاب. فالخوخ والدواجن ومنتجات الألبان تحتوي جميعها على أنواع مختلفة من المهدئات الطبيعية التي ربما تساعد على الحد من التوتر. أيضًا أي شيء آخر غني بالألياف (الفاكهة، الخضراوات، الجوز، جميع الحبوب) يمكن أن يساعد على ضبط نسبة السكر في الدم لمنع تقلبات المزاج. وبوجه عام أي شيء مفيد لجسدك سيساعد على مقاومة التوتر.

فهناك العديد من الأطعمة التي من الممكن أن تساعدك على الاسترخاء ولكن ليس جميع هذه الأطعمة صحية، فالكربوهيدرات البسيطة والدهون والمقرمشات المملحة يمكن أن تكون أطعمة مشهية في وقتها؛ لكنها قد تؤدي إلى زيادة الوزن واعتلال الصحة فتضعف من مقاومتك للتوتر في المستقبل. وتشير الدراسات أن الماغنسيوم والمواد الأخرى الموجودة في الشيكولاتة تجعلك تشعر بالسعادة، ولكن الإفراط منها سيضيف الكثير من الدهون

والسكريات والسعرات الحرارية لحميتك الغذائية. (فالشيكولاتة الداكنة هي الاختيار الأمثل حيث إنها تحتوي على دهون وسكريات وسعرات حرارية أقل من أنواع الشيكولاتة الأخرى كما أنها تعزز أيضًا مستويات أعلى من المواد الكيميائية التي تساعدنا على الشعور بالارتياح).

شوربة دجاج للروح المتوترة

جدتك كانت محقة عندما أخبرتك بأنه لا يوجد شيء يساعد على التهدئة أكثر من شوربة الدجاج. الآن يدعم العلم كلماتها. فمن خلال تجربة حديثة، اكتشف باحثو جامعة بافالو أن إطعام شخص وعاء ساخنًا من شوربة الدجاج يساعد على التقليل من الشعور بالوحدة ويذكر الناس بعلاقاتهم الحميمة. أُحب هذا البحث وأود أن أشير إلى أن شوربة الدجاج يمكن أن تغذي روحك المتوترة بطرق عديدة.

قدمت لك وصفة (بمساعدة أصدقائي على موقع دايتس إنترفيو Dietsinreview.com) مليئة بمضادات الأكسدة وفيتامين ج والمواد الغذائية الأخرى التي تقلل من التوتر. لماذا لا تقوم بطهي قدر من الشوربة لنفسك أو من الأفضل أن تتشاركه مع أفراد أسرتك - بانتظام؟

فكر بشأن مدى الاسترخاء الذي ستشعر به عندما تتجول بين ممرات السوبر ماركت وسوق المزارعين وأنت تختار تلك المكونات الصحية الرائعة. تصور تقطيع المكونات وتحضير الوصفة. تخيل الرائحة المحببة التي تملأ المنزل في أثناء طهي الشوربة على الموقد. الآن، أعد الطاولة بأفضل أنواع الأقمشة والصواني وأدوات المائدة. أضف الخبز الطازج من الفرن المحلي. بعد ذلك اجلس وتشارك جميل صنيعك مع من تحبهم. هل هناك طقوس أكثر روعة من ذلك لتخفيف التوتر وإعادة التأكيد على كل ما هو مهم في حياتك؟

شعيرية الدجاج وشوربة البطاطا الحلوة

مكرونة الدجاج وشوربة البطاطا الحلوة هي القوة التي تزيل التوتر. فهي تتضمن خضراوات غنية بمضادات الأكسدة والألياف التي تجعل شعورك أفضل ما يكون طوال الوقت.

المقادير تكفي لـ ٦ أشخاص
المقدار: كوبان

المقادير:

١٦ أوقية من مرق الدجاج منخفض الصوديوم
٢/١ مكعب من مرق الدجاج
كوب من البصل الحلو، المقطع (يحتوي على مركبات الفلافونويد، والبوليفينول، والكروم، وفيتامين ج، والألياف)
كوب و٢/١ من الكرفس، المقطع (الذي يحتوي على فيتامين ك، وفيتامين ج، والبوتاسيوم، وحمض الفوليك، والألياف، والموليبدينوم)
كوب و٢/١ من الجزر، المقطع (الذي يحتوي على الكاروتينات، والبولي أستيلين، وفيتامين ج والألياف)
٢/١ رطل صدور دجاج، مطبوخة ومقطعة إلى مكعبات (والتي تحتوي على البروتين وحامض النيكوتين وعنصر السليزيوم، وفيتامين ب٦ والفوسفور)

٦ أوقيات من شعيرية البيض
١ بطاطا حلوة متوسطة الحجم، مقطعة إلى مكعبات (والتي تحتوي على فيتامين أ وفيتامين ج وألياف)
١ ملعقة صغيرة من الثوم المفروم (والتي تحتوي على المنجنيز، وفيتامين ب، وفيتامين ج)
٢ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون البكر الممتاز
ملعقة صغيرة من الروزماري، الطازج (والتي تحتوي على المركبات التي تم ربطها بزيادة تدفق الدم للمخ، وتحسين التركيز)
ملعقة صغيرة من الزعتر، الطازج (الذي يحتوي على فيتامين ك والحديد؛ وله تأثيرات علاجية بسبب الكارفاكولو، البورنيول، الجيرانيول، ومركبات الثيمول)
فلفل لإضافة نكهة

طريقة التحضير:

١. سخن زيت الزيتون البكر الممتاز في قدر.
٢. أضف البصل والكرفس والجزر للقدر. يتم قليها لحوالي دقيقتين أو حتى يصبح لون البصل مصفرًا.
٣. أضف مرق الدجاج ومكعب المرق والثوم والروزماري والزعتر للقدر. سخن المكونات حتى درجة غليان ثابتة.
٤. أضف صدور الدجاج والمكرونة للقدر، ثم غطها واتركها تنضج على درجة حرارة متوسطة لمدة عشرين دقيقة. حركها بين حين وآخر.
٥. رش الفلفل.

٦/ . قدمها واستمتع!

معلومات غذائية

السعرات الحرارية: ١٤٠,٥ سعر حراري؛ إجمالي الدهون: ٦ جرامات؛ الدهون المشبعة: ١ جرام؛ الكربوهيدرات: ١٧,٧ جرام؛ الألياف: ٢,٤ جرامًا؛ البروتين: ٥,١ جرام؛ الكوليسترول: ١١,٩ ملي جرام؛ الصوديوم: ١٦٥ ملي جرامًا. (٤٩٪ كربوهيدرات، ١٤٪ بروتين، ٣٧٪ دهون)

تواصل مع مساهمينا

بيث إرفين بدأت بكتابة المسرحيات لإخوتها وأصدقائها في المرحلة الثانوية. وحاليًّا تكتب مدونة يومية بعنوان: betharvin365.livejournal.com ومدونة أخرى بعنون "I Think So" لموقع كينت ريبورتر. وهي تأمل أن تنتهي من كتابة روايتها الأولى في منتصف عام ٢٠١٢. راسلها عبر بريدها الإلكتروني: betharvin@gmail.com.

جون بي. بوينتيلو يكتب مقالات وروايات وشعرًا. وشارك في تأليف رواية *Reproduction Rights* ومجموعة القصص القصيرة *Binary Tales*. وهو حاليًّا يبدأ العمل في رواية جديدة. راسله على البريد الإلكتروني: jakkhakk@yahoo.com.

ديان إي. باتس نُشر لها ما يزيد على ٢٧٥ مقالاً في المجلات والكتب. ألفت كتابين بعنوان *Deliver Me* و*Dear America*، وهي كاتبة سيناريو طموحة. تستمتع ديان بركوب دراجتها مع زوجها هال والعناية بالحديقة مع قطتها بي. سي. في كولورادو. اطلع على المزيد على الموقع الإلكتروني: *www.DianneEButts.com* و *www.DeliverMebook.com*

جين ماكبرايد شوت كانت تنسج القصص في ذهنها بقدر ما تسعفها ذاكرتها، ومساهمتها في سلسلة *شوربة دجاج للروح* كانت حلمًا تحقق لها.

هاريت كوبر هي كاتبة حرة. غالبًا ما تتضمن موضوعاتها الصحة وممارسة التمارين الرياضية والحمية الغذائية والقطط والعائلة والبيئة. وهي مساهمة دائمة في سلسلة *شوربة دجاج للروح*، نُشرت أعمالها في الجرائد والمجلات والرسائل الإخبارية والمقتطفات الأدبية والمواقع الإلكترونية وقُدمت أعمالها على الراديو. راسلها على بريدها الإلكتروني: shewrites@live.ca.

بريسيلا دان كورتلي هي كاتبة ومتخصصة في علم النفس السريري تعيش في مدينة بودلر مع زوجها وأبنائها الثلاثة. ونشرت مؤخرًا كتابها الأول: *Room to grow: Stories of life and Family* وهو عبارة عن مجموعة من مقالاتها. ومن اهتماماتها بالعائلة والأصدقاء والكتابة وممارسة اليوجا والركض وإعداد المخبوزات.

ماليندا دنلاب فيلينجيم تستمع الآن إلى جهاز الأيبود الخاص بها في مدينة ليلاند، كارولاينا الشمالية حيث تواصل الرقص والغناء في أثناء البحث عن وظيفة ـ تجربة مجهدة للغاية! راسلها على البريد الإلكتروني: fillingam@ec.rr.com.

دانا هيل هي كاتبة حرة ونادلة وطباخة متحمسة تعيش في مدينة أوكلاند، بكاليفورنيا. نُشرت لها أعمال في سلسلة كتب *شوربة دجاج للروح* وفي قصص أدب الرحلات التي تقوم بنشرها ورشة عمل تاون سيند ١١ (townsend11.com). دانا حاصلة على بكالوريوس الفنون تخصص عمارة من جامعة كاليفورنيا، بركلي.

ماري هيوز تحب كتابة القصص الواقعية التي تجلب الضحك للقلب والإلهام للروح. وهي أيضًا كاتبة في مجال الأعمال الدينية. وبعد خمسة وثلاثين عامًا من الزواج، تنشئ جمعية خيرية غير هادفة للربح وتتكيف مع مرض سرطان الرئة الذي يعانيه ابنها بجانب مرضها المزمن، **مارشا جوردان** ليست غريبة على الصعوبات، فهي تشارك القراء الحكمة التي اكتسبتها بصعوبة بجانب بعض النكات الطريفة في كتبها *Hugs* و*Hope* و*Peanut Butter*. تواصل معها عبر البريدي الإلكتروني: jordans@newnorth.net

أبريل نايت تشعر بالفخر لمساهمتها في سلسلة كتب *شوربة دجاج للروح*. وهي حاليًّا تكتب قصصًا رومانسية مخصصة لمن تخطوا الخمسين. تقضي أبريل أوقات النهار في ركوب الخيل وأوقات الليل في كتابة الروايات البوليسية. وهي تكتب أيضًا عمودًا صحفيًّا وروايات باسمها المستعار سيرين ويند هامينجبرد.

جيني لانكستر هي كاتبة حرة من لوفلاند، بكولورادو وهي تدرك القوة المنعشة التي تملكها الطبيعة عندما نواجه التوتر. حيث أمدتها اللحظات الهادئة التي تقضيها بين الطبيعة بالسلام المداوي والإلهام لكثير من كتاباتها. **ليزا ماكمانوس لانج** تسير بانتظام لتتغلب على التوتر - ولتنظم ما ستكتب بعد ذلك. وقد شاركت قبل ذلك في هذه السلسلة. وقد أسهمت في سلسلة *شوربة دجاج للروح*، وتعيش مع أسرتها في ولاية فيكتوريا التي تقع في مقاطعة كولومبيا البريطانية، بكندا. تواصل معها عبر بريدها الإلكتروني limamc2010@yahoo.ca أو تفضل بزيارة موقعها www.lisamcmanuslange.blogspot.com.

إيف ليجاتو خريجة كلية هامبشاير. وكانت تعمل منذ ذلك الحين في شركة خاصة بالإنتاج المسرحي وشركة قانونية ودار نشر. وأفضل مخفف للتوتر لديها هو كلب الصيد زيوس الخاص بها.

تينا ماينزا هي صحفية حاصلة على عدة جوائز وكاتبة حرة تعيش في كولومبيا الغربية في ولاية تكساس. وعادة ما كان زوجها وأبناؤها وأحفادها هم مصادر إلهامها الأكبر.

جون ماكوتشيون تقاعد بعد عدة سنوات من مجال الإدارة الصحية، باعتباره مشرفًا في المستشفى الخيري. وهو حاليًّا يعمل بدوام جزئي في عيادة الإيدز، ويبتهج لرؤية المرضى وهم يتعافون. وهو يستمتع بكتابة عمود صحفي في جريدة محلية ويستمتع بتحديات خلاقة أخرى. راسله عبر البريد الإلكتروني: j.mcc@webmail.co.za.

ماري - تريز ميلر وزوجها جون يشعران بالفخر لأن لديهما خمسة أبناء. وهي مؤلفة كتب واقعية للأطفال والمراهقين، بما في ذلك سلسلة *Dog Tales* و*Managing Responsibilities* و*Rachel Carso*. قد ظهرت قصصها في العديد من سلسلة كتب شوربة دجاج للروح. اطلع على المزيد على الموقع الإلكتروني: www.marie_thereswmiller.

نينا شاتزكاما ميلر تعيش في مدينة أوليفيت، بميسوري، مع زوجها وأبنائها الثلاثة. وهي تستمتع بعملها كمتخصصة في قسم الأطفال في متجر بيع الكتب بوردرز وهي الآن تخصص وقتًا للقصص في مركزها الاجتماعي المحلي وتكتب كتيبًا لمساعدة الآخرين في أثناء الأوقات المخصصة للقصص. تواصل معها عبر الموقع الإلكتروني: www.ultimatestorytime.com.

راشيل إل. موري حاصلة على بكالوريوس هندسة البرمجيات، ولكنها تقوم بالعديد من المهام، فهي زوجة وأم ومهندسة ومخترعة وكاتبة ومؤلفة وراقصة ومتحدثة ومدربة حياة. تستمتع راشيل بتقديم أدوات للنجاح والتدريب لمساعدة الأفراد والأسر وأصحاب المشاريع والمعلمين والمؤسسات على تحويل رغباتهم وأهدافهم إلى حقيقة. تواصل معها عبر الموقع الإلكتروني: www.mindyourvision.com.

شيرلي دان بيري ممرضة ومؤلفة *Ten Five-Minute Miracle: How to Relax*. ظهرت أعمالها في مطبوعات عديدة، فصناعة البسكويت والمشي لمسافات طويلة والسفر للخارج والألوان المائية والاستمتاع بعائلتها وأحفادها أضاف نكهة لتجارب الكتابة الخاصة بها. تواصل معها عبر الموقع الإلكتروني: sdunnperry@gmail.com، ومدونة shirleydunnperry.com.

كوني بومبو هي مؤلفة ومتحدثة وكاتبة حرة ملهمة. وأسهمت بالعديد من القصص لسلسلة *شوربة دجاج للروح* وهي مؤلفة Living and Retiring In Cuenca: 101 Questions Answered_. تطلق كوني وزوجها مارك على كوينكا بيت الإكوادور. تواصل معها عبر الموقع الإلكتروني: www.conniepombo.com.

كاثرين رينج سابيلا خريجة جامعة فيرمونت وممرضة معتمدة متقاعدة، وجدة فخورة وممثلة تليفزيون وسينما. وهي الآن تواصل الكتابة وقد تم نشر أعمالها في مجلات وجرائد عديدة. وهذه هي قصتها الثانية في سلسلة *شوربة دجاج للروح*. تواصل معها عبر البريد الإلكتروني: ringsal@aol.com.

سارة جو سميث حاصلة على درجة الماجستير في التعليم. وقامت بتدريس اللغة الإنجليزية للمرحلة الثانوية كما تدرس مادة الأدب في فصول الكبار. وتكتب قصصًا قصيرة ومقالات وما زالت تبحث حاليًّا عن وكيل أدبي لروايتها الأولى *Well Kept Secrets* في أثناء كتابة روايتها الثانية. وهي تعيش في مدينة بيند في ولاية أوريجون مع زوجها.

ماريلين تورك حصلت على بكالوريوس الصحافة من جامعة لويزيانا ونُشر لها في *Guideposts* و*The Upper Room* ، و*Clubhouse Jr.* وسلسلة كتب *شوربة دجاج للروح*. تستمتع هي وزوجها تشاك بالصيد ولعب التنس. وهي حاليًّا تكتب رواية تاريخية دينية. اطلع على المزيد من خلال الموقع الإلكتروني pathwayheart.com.

جودي إيه. ويست هي كاتبة تستعين بتجاربها اليومية لتؤلف قصصها القصيرة ومذكراتها. تستمتع بتعليم الرقص للأطفال الصغار وتحب الكتابة. وقصتها *No Place Like Home* وأسهمت بقصة في كتاب شوربة دجاج للروح: *Chicken Soup: Inspiration for the Young at Heart*. تواصل معها عبر البريد الإلكتروني: weistjudy@yahoo.com.

تواصل مع مؤلفينا

الدكتور جيف براون هو معلم بقسم الطب النفسي في كلية الطب بجامعة هارفارد ومكث في الكلية لأكثر من عقد. الدكتور براون هو مساعد إكلينيكي في مستشفى ماكلين، وهو أكبر مستشفى نفسي تابع لكلية الطب بجامعة هارفارد. وهو معتمد من قبل المجلس الأمريكي للطب النفسي المهني في كل من علم النفس السريري وعلم النفس الإدراكي والسلوكي. بالإضافة إلى أنه عضو في مكتب تسجيل اللجنة الأوليمبية لعلماء النفس في الولايات المتحدة، وهو أحد علماء النفس في الفريق الطبي لبوسطن ماراثون، ويعمل في المجلس الاستشاري العلمي لمجلة "رانرز ورلد". وفي عام ٢٠١٠، حصل الدكتور براون على القلادة الفخرية من جامعة سنترال ميسوري لإسهاماته المهنية في علم النفس والعلوم.

ألف الدكتور براون أو شارك في تأليف كتابين من الكتب الأكثر مبيعًا *The Winner's Brain: 8 strategies Great Minds Use to Achieve Success* (دار نشر داكابو، ٢٠١٠) و*The Competitive Edge: How to Win Every Time You Compete* (دار نشر تيندال، ٢٠٠٧). وكتابه التالي *Chicken Soup for the Soul: Think Positive for Great Health* نُشر في سبتمبر ٢٠١٢. وقد قام أيضًا بتأليف فصول كتب أكاديمية ومقالات صحفية. فرسائله الذكية التي لا غنى عنها كانت تتردد بين المستمعين في المؤتمرات والفعاليات حول العالم. عندما لا يكون مشغولاً بالكتابة أو مقابلة العملاء في مكتبه، ستجده في صالة الألعاب الرياضية أو يصطاد أو يستمتع بتناول وجبة الإفطار مع أسرته في المطعم المحلي.

تفضـل بزيارة الموقع الإلكتروني التفاعلي للاطلاع على المصـادر المناسـبة والعملية www.DrjeffBrown.com .

ليـز نيبورنـت هـي كاتبـة فـي مجـال الصـحة واللياقـة البدنيـة والطـب حيـث قامـت بتأليـف أكثـر مـن ١٥ كتابًـا مـن بينهـا الكتابـان الأكثـر مبيعًـا *Winner's Brain: 8 Strategies Great Minds Use to Achieve Success* و*Weight Training for Dummies*. وهـي تسـهم بانتظـام فـي عشـرات المواقـع والمطبوعـات ووسـائل الإعـلام القومـي. وكانـت مـن بيـن مديـري المجلـس الفخـري والمتحدثيـن القومييـن للمجلـس الأمريكـي المختص بممارسـة التمارين الرياضـية واللياقة البدنية ومستشـارة الإعلام الاجتماعي لمبادرة هادسـون فالي لصـحة المرأة، وهي منظمة خيرية مخصصـة لتثقيف الناس بشـأن الطب والصـحة واللياقة البدنية. وهي تعيش في مدينة نيويورك مع زوجها جاي وابنتها سكايلار. تابعها على موقع تويتر twitter@lizzyfit أو زر موقعها الإلكتروني: www.liznep.com.

شكر وتقدير

اشتهرت بحيرة والدن بوند، المحاطة بمنطقة الغابات القريبة من بوسطن، بسبب هنري ديفيد ثورو. كان ديفيد يعيش في مقصورة مصنوعة يدويًّا تقع على الضفاف الغربية الشمالية لبحيرة والدن بوند منذ عام ١٨٤٥ حتى١٨٤٧ لأنه "... *تمنى أن يعيش بتروٍّ، لمواجهة حقائق الحياة الأساسية*...." لذلك فهو شكل أسلوب حياته من الطبيعة وبعد ذلك كتب بغزارة عنها. أفترض أنك من الممكن أن تقول إن ثورو كان يحارب التوتر ليرى ما يمكن أن يحدث، آملاً أن يفهم نفسه والحياة بشكل أفضل كنتيجة لذلك.

كما كانت رحلة ثورو المهمة، فإن عملية تأليف هذا الكتاب لم تكن خالية من التوتر أيضًا، فالكتاب الذي بين يديك هو نتاج السيطرة على التوتر - والاستمتاع بالمرح. ربما كان ثورو أكثر شجاعة مني عندما ذهب للغابة بمفرده. في الواقع إنني أملك المساندة والموارد الضخمة التي أود أن تعرفها.

أولاً، بمجرد أن تقلب الصفحات ستقدر مهارة ليز نيبورنت في الكتابة. فعندما تضحك بينك وبين نفسك حين تقرأ هذا الكتاب، ستستشعر روح الدعابة الصريحة التي تمتلكها ليز، فهي من أنصار فكرة التوغل في عقل القارئ. وبعد ذلك مباشرة، يمنحني زملائي بقسم هارفارد هيلث بابليكشنز الدكتور جولي سيلفر والدكتور أنطوني كوماروف في كثير من الأحيان الفرص لمحاولة إحداث تغييرات في حياة الناس من خلال الكتابة. أتواضع لدعم شعار هارفارد هيلث بابليكشنز، "نصيحة موثوقة لحياة صحية أكثر". من بين الأسماء الموثوق بها الأخرى التي تعرفها هي *شوربة دجاج للروح*. قادت محررة كتابي *شوربة دجاج الروح* إيمي نيومارك مجموعة من الأشخاص الموهوبين الذين شكلوا كل جوانب الكتاب الذي تحمله. بالإضافة

إلى أنها كانت تتأمل آلاف القصص المهمة التي قدمها الكتّاب المساهمون لكي تلتقط الخبرات الشخصية فتجعل الكتاب يبدو نابضًا بالحياة بالنسبة لك. وعلى صعيد المنزل، تعلم ذلك زوجتي كارولين وتدعم كل لحظة استثمرتها في الكتابة. وأنا أحبها لأنها تمنحني الحرية.

وهناك تعاون قوي وفريد بين شوربة دجاج للروح وكلية الطب بجامعة هارفارد بحيث يمكنك الاعتماد عليه. بلا شك فأنت تريد تحسين جودة حياتك. وعلى طول الطريق، يمكنك أن تراهن أننا مررنا بنكات تسخر من شعورنا بالتوتر في أثناء نشر كتاب عن التوتر. ولم تبد نكاتنا قديمة مطلقًا. والشيء الذي ظل متجددًا هو الرؤى القوية والإستراتيجيات الماهرة والانتصارات الشخصية التي تنتج عن محاربة التوتر بالنيابة عنك. فمثل ثورو، فإننا نخطط لنتعلم المزيد عن الحياة ونكتب عنها. قال ثورو ذات مرة، "كل شخص يجب أن يؤمن بشيء. أنا أؤمن بأنني سأذهب للتجديف". الآن يا لها من طريقة رائعة أن تقول للتوتر وداعًا!

فهذا الكتاب مهدى لماري هيل، وهي صديقة مقربة للعائلة تتبع بشدة مذهب البعد عن القلق وكانت تبذل العطاء بسخاء للآخرين على مدار قرن تقريبًا. فكانت ممرضة وجارة ومعالجة مشاكل وكانت بمثابة جدة للجميع.

المزيد من القصص الرائعة

والنصائح الطبية من

شوربة دجاج للروح®

والأطباء

بكلية الطب

بجامعة هارفارد

Chicken Soup for the Soul

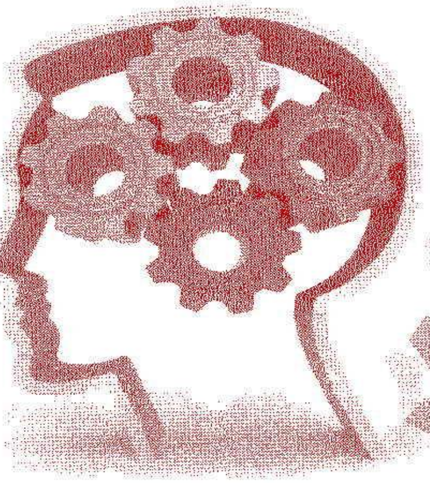
شوربة دجاج للروح

قصص ملهمة ونصائح طبية لحياتك الصحية!

للدكتورة ماري باسينسكي من كلية الطب بجامعة هارفارد

بالاشتراك مع ليز نيبورنت

عزز قدراتك الذهنية!



يمكنك تحسين قدراتك الذهنية وتعزيزها في أي عمر

دليل رائع للاستغلال الأمثل للقدرات العقلية... لقد أحببت القصص التحفيزية الموجودة فيه أيضًا!
~ د. جو شراند

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

الوصول إلى الحقيقة يتطلب إزالة العوائق
التي تعترض المعرفة، ومن أهم هذه العوائق
رواسب الجهل، وسيطرة العادة، والتبجيل المفرط
لمفكري الماضي
أن الأفكار الصحيحة يجب أن تثبت بالتجربة

روجر باكون

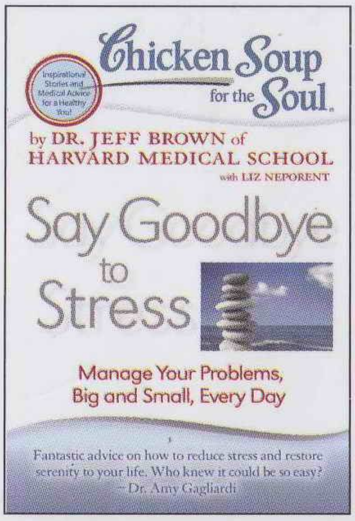
حصريات مجلة الابتسامة
* شهر أكتوبر 2016 *

WWW.IBTESAMH.COM

التعليم ليس استعدادا للحياة ، إنه الحياة ذاتها
جون ديوي
فيلسوف وعالم نفس أمريكي



دكتور جيف براون مدرس في قسم الطب النفسي بكلية الطب بجامعة هارفارد. وإخصائي نفسي معتمد من المجلس الأمريكي لعلم النفس الاحترافي في مجالات علم النفس السريري وعلم النفس المعرفي وعلم النفس السلوكي.



قصص ملهمة من سلسلة كتب شوربة دجاج للروح مدعومة بالنصائح العملية والتفسيرات الواضحة الدكتور جيف براون من كلية الطب بجامعة هارفارد!

يمكنك تقليل التوتر في حياتك!

هناك ارتباط وثيق بين التوتر وكل مرض خطير أو اعتلال يصيب الإنسان. ورغم ذلك، يمكن السيطرة التوتر، وهذا الكتاب يخبرك بكيفية فعل ذلك. لا يمكنك بالضرورة تغيير العالم من حولك، لكن يمكنك تغيير استجابتك له.

اقرأ كيف تمكن أشخاص مثلك من تقليل التوتر في حياتهم اليومية وكيف استطاعوا تقليل الشعور بالتوتر في الأوقات العصيبة.

هذه القصص، بالإضافة إلى المنطق السليم من دكتور براون، سوف تساعدك على تحقيق ما يلي:

- التوقف عن التصرف كألد أعداء نفسك
- تقليل التوتر في المنزل حيث تبدأ كل المشاكل
- الانتصار على المأساة الحياتية
- السيطرة على الأمور المالية بمزيد من العقلانية تقليلاً للتوتر
- تقليل التوتر في العمل حتى لو كانت لديك "وظيفة مرهقة"
- التواصل مع التوتر وتغيير توجهك
- السيطرة على أفكارك وعواطفك والخروج من "المصائد الفكرية"
- التخلص من التوتر في أسلوب حياتك من خلال النوم والتمارين الرياضية وتناول الأطعمة الصحية

متوفر بنسخ...

www.chickensoup.com

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

CSS Health


Exclusive
For
www.ibtesama.com